

# Menus pour les différents programmes

TROUSSE D'INFORMATIONS DES PROGRAMMES DE PETITS DÉJEUNERS

## Menu froid

### **Menu froid**

Ce menu convient bien aux bacs en classe et menus pour emporter, puisque les aliments demandent peu de préparation. Il est possible d'économiser en préparant les portions sur place au lieu d'acheter des aliments préemballés.

## Menu fait à l'avance

### **Menu fait à l'avance, cuisine minimale**

Dans ce menu, il faut cuisiner un peu ou préparer les aliments en amont pour que le travail soit minimal au moment de la distribution. Les repas sont servis chauds ou froids et se portionnent facilement; le menu convient donc à tous les types de distribution.

## Menu froid avec préparation

### **Menu froid avec préparation**

Ce menu fonctionne bien pour les programmes qui ont un peu de temps pour préparer les aliments. Il offre plus de variété que le menu froid simple puisqu'il combine plusieurs catégories d'aliments dans chaque choix proposé. Ce menu ne demande aucune cuisson.

## Menu chaud à servir

### **Menu chaud**

Ce menu est parfait pour les équipes qui peuvent souvent cuisiner et offrir des repas chauds. Ce menu convient mieux aux programmes où les élèves peuvent s'asseoir pour manger, mais il peut être adapté à d'autres méthodes de distribution.

**Vous pouvez agencer des suggestions dans chaque planificateur pour répondre au mieux à vos besoins!**

# Exemple – Menu froid

## LUNDI

### Menu

Fruits en coupe dans  
de l'eau  
&  
Fromage  
&  
Craquelins  
au blé entier

## MARDI

### Menu

Banane  
&  
Yogourt  
&  
Barre de céréales

## MERCREDI

### Menu

Bâtonnets de  
carotte et de céleri  
&  
Houmous  
&  
Craquelins  
de blé entier

## JEUDI

### Menu

Compote de pommes  
sans sucre ajouté  
&  
Œuf cuit dur  
&  
Barre de céréales

## VENDREDI

### Menu

Orange  
&  
Fromage  
&  
Craquelin Melba  
de blé entier

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

## REMARQUES ET SUGGESTIONS

Chaque menu comprend une portion de légumes et fruits, de protéines et de grains entiers. Vous pouvez réduire les coûts en emballant vous-mêmes les aliments. Par exemple, il est moins cher de trancher de gros blocs de fromage ou de faire bouillir les œufs que de les acheter préemballés.

# Exemple – Menu froid avec préparation

## LUNDI

### Menu

Bagel au blé entier  
avec fromage  
à la crème  
&  
Bâtonnets  
de carotte  
et concombres  
tranchés

## MARDI

### Menu

Biscuits déjeuner  
sans cuisson  
&  
Fruits frais

## MERCREDI

### Menu

Pita-pochettes  
remplies  
de bâtonnets  
de carotte et de  
céleri  
&  
Houmous maison

## JEUDI

### Menu

Barres  
aux canneberges  
et graines de  
citrouille  
&  
Fruits frais

## VENDREDI

### Menu

Céleri avec  
beurre de soya  
et raisins secs  
(comme des  
fourmis sur une  
branche)  
&  
Craquelins  
de blé entier

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

## REMARQUES ET SUGGESTIONS

Tirez parti des ingrédients au maximum : les restes de fruits et légumes du début de la semaine peuvent servir à préparer d'autres repas.  
Les légumes peuvent être utilisés pour remplir les pitas-pochettes, et les fruits frais peuvent être ajoutés aux yogourts.

## Exemple – Menu fait à l’avance (préparation minimale)

LUNDI

Menu

Mini-quiches  
au fromage  
et légumes

&

Rôtie de blé entier

MARDI

Menu

Gruau d’avoine  
aux pommes  
et cannelle

&

Yogourt

MERCREDI

Menu

Muffins matinaux  
aux épinards

&

Fromage

JEUDI

Menu

Boules d’énergie

&

Yogourt  
et fruits

VENDREDI

Menu

Burritos déjeuner

Faites de l’eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

### REMARQUES ET SUGGESTIONS

Chaque élément du menu peut être préparé en amont et réfrigéré ou congelé. Pour d’autres idées, consultez notre [livre de recettes](#).

Si vous avez des élèves qui suivent un cours de cuisine, ou des bénévoles adultes, ils peuvent faire de nombreux repas pour la semaine en seulement un ou deux quarts de travail! Chaque repas principal comprend au moins deux catégories d’aliments, et vous pouvez ajouter plus de fruits et légumes, de grains entiers et de protéines en offrant des accompagnements simples.

# Exemple – Menu chaud à servir

**LUNDI**

Menu

Gruau  
façon croustade  
aux petits fruits

&

Yogourt pour garnir

**MARDI**

Menu

Quesadillas  
déjeuner

&

Fruits frais

**MERCREDI**

Menu

Mini-crêpes  
« poppers »

&

Petits fruits

**JEUDI**

Menu

Mini-pizzas  
déjeuner

**VENDREDI**

Menu

Sandwichs  
déjeuner

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

## REMARQUES ET SUGGESTIONS

Les ingrédients peuvent facilement être remplacés par les légumes, fruits et céréales préférés des élèves. Mettez des protéines végétales au lieu des œufs. Vous pouvez faire les sandwichs déjeuner avec de la bannique ou du pain naan au lieu des muffins anglais.