

### LUNDI

#### Fruits et légumes

Fruit frais

#### Grains entiers

Sandwich à grain entier  
au fromage grillé

#### Aliments protéinés

Fromage en tranche

### MARDI

#### Fruits et légumes

Fruit frais

#### Grains entiers

Muffin anglais de blé  
entier

#### Aliments protéinés

Œuf et/ou fromage en  
tranche

### MERCREDI

#### Fruits et légumes

Fruit frais

#### Grains entiers

Céréales et rôtie de  
pain aux raisins

#### Aliments protéinés

Lait

### JEUDI

#### Fruits et légumes

Fruits séchés

#### Grains entiers

Crêpe

#### Aliments protéinés

Yogourt

### VENDREDI

#### Fruits et légumes

Légume frais

#### Grains entiers

Bagel de blé entier  
grillé et fromage à tartiner

#### Aliments protéinés

Yogourt à boire

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

#### Portions à préparer



#### Portions à préparer



#### Portions à préparer



#### Portions à préparer



#### Portions à préparer



#### REMARQUES ET SUGGESTIONS

Les produits offerts dans le petit déjeuner chaud écolo sont polyvalents et permettent une plus grande flexibilité pour les servir de diverses façons. Consulter le [livre de recettes du Club](#) pour vous inspirer à cuisiner les multiples options qui s'offrent à vous!

Mise à jour: août 2023

### LUNDI

#### Fruits et légumes

Compote de fruits  
(saveurs variées)

#### Grains entiers

Gruau et rôtie de pain  
aux raisins

#### Aliments protéinés

Yogourt à boire

### MARDI

#### Fruits et légumes

Fruit frais

#### Grains entiers

Gaufre de blé entier

#### Aliments protéinés

Lait

### MERCREDI

#### Fruits et légumes

Fruit frais

#### Grains entiers

Tortillas de blé entier

#### Aliments protéinés

Œufs et/ou  
Fromage en tranche

### JEUDI

#### Fruits et légumes

Légume frais

#### Grains entiers

Rôtie de blé entier

#### Aliments protéinés

Tartinade de soya  
(WowButter)

### VENDREDI



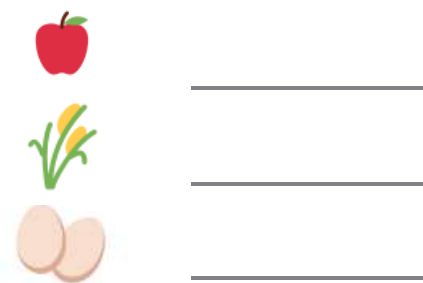
*Assurez-vous  
d'offrir aux enfants 1  
aliment de chacune  
des trois catégories.*

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

#### Portions à préparer



#### Portions à préparer



#### Portions à préparer



#### Portions à préparer



#### Portions à préparer



#### REMARQUES ET SUGGESTIONS

Pour chacune des journées du menu, les aliments ont été placés afin d'apporter une variété dans les saveurs et miser sur une complémentarité des textures. Les aliments sont agencés afin de prendre en considération les valeurs nutritives de chacun des produits et d'assurer un équilibre dans les nutriments.