

PETIT DÉJEUNER FROID BONIFIÉ

SEMAINE 1

LUNDI

Fruits et légumes

Compote de fruits
(saveurs variées)

Grains entiers

Galette
(saveurs variées)

Aliments protéinés

Yogourt à boire

MARDI

Fruits et légumes

Légume frais

Grains entiers

Bagel de blé entier et
Fromage à tartiner

Aliments protéinés

Œuf

MERCREDI

Fruits et légumes

Fruit frais

Grains entiers

Toast Melba de blé
entier

Aliments protéinés

Tartinade de soya
(WowButter)

JEUDI

Fruits et légumes

Fruit frais

Grains entiers

Pain aux raisins et
tartinaade

Aliments protéinés

Yogourt

VENDREDI

Fruits et légumes

Fruit frais

Grains entiers

Céréales
(saveurs variées)

Aliments protéinés

Lait

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

Offrez un petit déjeuner complet, chaque jour, contenant un produit de chacune des 3 catégories. Souvenez-vous que les élèves sont les mieux placés pour déterminer dans quelle mesure ils ont besoin de satisfaire leur appétit, en fonction des produits offerts.

Mise à jour: août 2023

PETIT DÉJEUNER FROID BONIFIÉ

SEMAINE 2

LUNDI

Fruits et légumes

Fruits séchés

Grains entiers

Granolas
(saveurs variées)

Aliments protéinés

Fromage

MARDI

Fruits et légumes

Fruit frais

Grains entiers

Pain de blé entier

Aliments protéinés

Fromage en tranche

MERCREDI

Fruits et légumes

Fruit frais

Grains entiers

Bagel de blé entier et
tartinaade

Aliments protéinés

Yogourt à boire

JEUDI

Fruits et légumes

Compote de fruits
(saveurs variées)

Grains entiers

Craquelins

Aliments protéinés

Lait

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.