

# PETIT DÉJEUNER FROID

## SEMAINE 1

### LUNDI

#### Fruits et légumes

Fruits frais

#### Grains entiers

Toast Melba de blé entier  
et fromage à tartiner

#### Aliments protéinés

Soya grillé et  
graines de citrouille

### MARDI

#### Fruits et légumes

Compote de fruits  
(saveurs variées)

#### Grains entiers

Galette  
(saveurs variées)

#### Aliments protéinés

Yogourt à boire

### MERCREDI

#### Fruits et légumes

Fruit frais

#### Grains entiers

Granolas  
(saveurs variées)

#### Aliments protéinés

Fromage

### JEUDI

#### Fruits et légumes

Légume frais

#### Grains entiers

Barre céréalière  
(saveurs variées)

#### 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



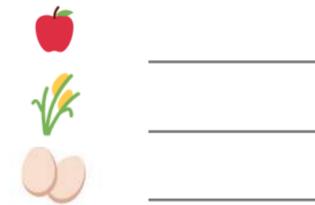
#### Portions à préparer



#### 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.

### LUNDI

#### Fruits et légumes

Fruits frais

#### Grains entiers

Barre céréalière  
(saveurs variées)

#### Aliments protéinés

Yogourt à boire

### MARDI

#### Fruits et légumes

Compote de fruits  
(saveurs variées)

#### Grains entiers

Toast Melba de blé  
entier

#### Aliments protéinés

Tartinade de soya  
(WowButter)

### MERCREDI

#### Fruits et légumes

Fruits frais

#### Grains entiers

Pain de blé entier et  
tartinade

#### Aliments protéinés

Œuf

### JEUDI

#### Fruits et légumes

Fruits séchés

#### Grains entiers

Céréales  
(saveurs variées)

#### 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.