

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.