

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

Galette
(saveurs variées)

Aliments protéinés

Yogourt

MERCREDI

Fruits et légumes

Fruits séchés

Grains entiers

Céréales
(saveurs variées)

Aliments protéinés

Lait

JEUDI

Fruits et légumes

Fruit frais

Grains entiers

Tortillas avec fromage à
Tartiner et/ou tartinade

Aliments protéinés

Yogourt à boire

VENDREDI

Fruits et légumes

Compote de fruits
(saveurs variées)

Grains entiers

Muffin anglais de blé
entier grillé

Aliments protéinés

Fromage en tranche

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 intermédiaire 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

Légume frais

Grains entiers

Bagel de blé entier grillé
et fromage à tartiner

Aliments protéinés

Œuf

MARDI

Fruits et légumes

Fruit frais

Grains entiers

Gaufre de blé entier

Aliments protéinés

Lait

MERCREDI

Fruits et légumes

Fruit frais

Grains entiers

Barre céréalière
(saveurs variées)

Aliments protéinés

Yogourt à boire

JEUDI

Fruits et légumes

Compote de fruits
(saveurs variées)

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.