

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
mozzarella

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!

PETIT DÉJEUNER CHAUD ÉCOLO

SEMAINE 2

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 mozzarella

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.