

MENU

Semaine 1



Ce menu respecte les exigences établies du document :

Bien manger avec le guide alimentaire canadien

Nombre de choix d'aliments et de boissons à offrir pour un programme d'une durée de 6 à 9 heures qui consiste de 1 repas et de 2 collations :

Légumes et fruits : 4
 Produits céréaliers : 2
 Lait et substituts : 2
 Viandes et substituts : 1



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	-Muffin anglais -Compote de pommes -Eau	-Pain aux raisins -fromage à la crème -melon miel -Eau	-Salade de fruits -Bâtonnet de pain -Eau	-Rôtie de pain -Œuf à la coque -Lait	-Céréales (Shreddies, avoine grillée ou riz croustillant) -Banane -Lait
Dîner	-Roulade de blé entier au jambon et fromage à la crème -Concombre et carottes -Lait	-Filet de porc -Pomme de terre (Duchesse) en purée -Ananas -Tranche de pain blé entier -Lait	-Tofu général Tao -Macédoine de légumes -Riz brun -Lait	-Poêlée de riz, poulet et brocoli -Lait	Tilapia avec panure « Kelloggs » et fromage parmesan -Sauce blanche -Nouille aux œufs - Salade jardin -Lait
Collation de l'après-midi	-Yogourt aux fraises -Biscuit social thé -Eau	Muffins aux bananes -Lait	-Craquelins "Vinta" - Fraises -Lait	-Pain au zucchini -Eau	-Pêche en conserve -Fromage cottage -Eau

Notez bien : ✓ Les produits céréaliers seront en blé entier lorsque possible.

✓ Les fruits servis seront frais (selon la saison), congelés ou en conserve (égouttés et rincés)

✓ Les centres promouvoient l'auto-régulation durant les collations et les dîners.



MENU

Semaine 2

Ce menu respecte les exigences établies du document :

Bien manger avec le guide alimentaire canadien

Nombre de choix d'aliments et de boissons à offrir pour un programme d'une durée de 6 à 9 heures qui consiste de 1 repas et de 2 collations :

Légumes et fruits : 4
 Produits céréaliers : 2
 Lait et substituts : 2
 Viandes et substituts : 1



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	-Gaufre -Couli de framboises -Lait	-Creton au poulet -Rôtie de pain blé entier -Eau	-Bagel -Fromage à la crème -Cantaloup -Eau	-Biscuit «graham» -Bleuets -Lait	-Muffin anglais -Confiture de fruits -Eau
Dîner	-Sandwich aux œufs sur pain blé entier -Soupe minestrone -Lait	-Riz au poulet -Carottes et petits pois -Lait	- Spaghetti sauce à la viande -Salade César -Lait	-Chili aux légumes et à la dinde gratiné -Pain pita -Lait	-Pain de viande -Salade jardin - -Lait
Collation de l'après-midi	-Fromage en cube -Biscuit 7 grains -Eau	-Croustade aux petits fruits -Lait	-Trempe Ranch au yogourt Greek -Brocoli et poivrons rouges/vert -Eau	-Carré "Rice Krispies" fait maison -Eau	-Barre santé aux carottes -Lait



MENU

Semaine 3

Ce menu respecte les exigences établies du document :

Bien manger avec le guide alimentaire canadien

Nombre de choix d'aliments et de boissons à offrir pour un programme d'une durée de 6 à 9 heures qui consiste de 1 repas et de 2 collations :

Légumes et fruits : 4
 Produits céréaliers : 2
 Lait et substituts : 2
 Viandes et substituts : 1



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	-Crêpes -Confiture aux fruits -Lait	-Yogourt nature grec (vanille et sirop d'érable) -pêches -Eau	-Céréales (Shreddies, Avoine grillée ou Riz croustillant) -Poires -Lait	-Ananas -Fromage cottage -Eau	-Pain blé entier grillé -Fèves au lard -Lait
Dîner	-Taco à la poêle -Pain pita -Broccoli et chou-fleur -Lait	-Macaroni aux tomates, courgettes et jambon en cube -Lait	-Omelette style cabane à sucre - tranche de pain blé entier - Carottes -Lait	-Linguini à la Florentine au poulet et tomates séchées -salade jardin -Lait	-Casserole au thon -pommes de terre à la crème de champignons -Lait
Collation de l'après-midi	-Pomme -Fromage en cube marbré -Eau	Bagel blé entier -Fromage à la crème -Bleuets -Eau	-Biscuit à l'avoine et aux fraises -Eau	-Muffin aux carottes -Lait	-Trempelette aux épinards -Poivrons rouges/vert -concombres -Eau



MENU

Semaine 4

Ce menu respecte les exigences établies du document :

Bien manger avec le guide alimentaire canadien

Nombre de choix d'aliments et de boissons à offrir pour un programme d'une durée de 6 à 9 heures qui consiste de 1 repas et de 2 collations :

Légumes et fruits : 4
 Produits céréaliers : 2
 Lait et substituts : 2
 Viandes et substituts : 1



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	-Céréales (Shreddies, avoine grillée ou riz croustillant) -Cantaloup -Lait	-Œufs brouillés -mini pita -Eau	-Pain blé entier grillé -Pêche en conserve -Eau	-Smoothie aux fruits -Eau	-Biscuits aux flocons d'avoine -Orange -Lait
Dîner	-Boulettes Stroganoff -Riz brun - Haricots vert et pommes de terre -Lait	Roulade à la dinde et aux épinards -Carottes et concombres -Lait	-Fettucini au Bifteck dans une sauce crémeuse -carottes -petit pois -Lait	-Pain au thon -Salade aux brocolis/chou-fleur -Lait	Lasagne au poulet -Salade César -Lait
Collation de l'après-midi	-Bâton de pain -Salade de fruits en conserve -Eau	-Biscuit à la melasse -Lait	-Pomme et craquelins -Lait	-Croissant pizza avec fromage à la crème, ciboulette et légumes -Eau	-Yogourt à la vanille -Banane -Eau