



Menu pour les services de garde municipaux

Semaine 1 – Printemps/été

Repas ou collation	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin <i>Inclure au moins deux groupes d'aliments, dont les légumes et les fruits.</i>	Céréales (G) Baies (LF) Lait (P)	Œufs brouillés (P) Rôtie (G) Fruit (LF) Lait (P)	Yogourt (P) Fruit (LF) Granola (G) Lait (P)	Muffins (G) Fruit (LF) Lait (P)	Crêpes/gaufres (G) Fruit (LF) Lait (P)
Plats principaux et à-côtés <i>Inclure au moins : 2 légumes et fruits 1 aliment à grains entiers 1 aliment protéiné</i>	Macaroni au fromage (G)(P) Salade aux trois haricots (LF) (P) Tomates à l'étuvée (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Poisson cuit au four (P) Couscous (G) Petits pois (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Sauté au poulet et aux légumes (P) (LF) Sauce à l'ananas (LF) Capellini de blé entier (G) Fruit (LF) Lait (P)	Bœuf mexicain et riz en casserole (P)(G) Salade (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Sandwichs aux œufs (P)(G) Salade de pâtes et légumes (LF)(G) Fruit (LF) Lait (P)
Aliment protéiné de substitution	S.O.	Tofu grillé (P)	Sauté aux œufs (P)	Haricot et riz	S.O.
Dîner <i>*Bouchées</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)
Collation de l'après-midi <i>Inclure au moins deux groupes d'aliments, dont les légumes et les fruits.</i>	Pain naan avec du fromage (LF)(G) Pommes ou poires (LF)	Barres à l'avoine et aux fraises (LF)(G) Fruit (LF)	Craquelins avec du fromage (P)(G) Légumes (LF)	Sandwichs au concombre et au fromage à la crème (LF)(P)(G) Fruits/légumes (LF)	Frappé aux fruits/bâtonnet glacé (LF)(P) Pain aux fruits (LF)(G)

Offrir de l'eau à boire à chaque repas et à chaque collation

(P) – Aliments protéinés

(LF) – Légumes et fruits

(G) – Grains entiers



Menu pour les services de garde municipaux

Semaine 2 – Printemps/été

Repas ou collation	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin <i>Inclure au moins deux groupes d'aliments, dont les légumes et les fruits.</i>	Gruau (G) Bananes au four à la cannelle (LF) Lait (P)	Muffin anglais avec œuf et fromage (G)(P) Fruit (LF) Lait (P)	Pain doré (G) Fruits/baies (LF) Lait (P)	Yogourt avec granola (P)(G) Baies (LF) Lait (P)	Scones aux bleuets (G) (LF) Fruit (LF) Lait (P)
Plats principaux et à-côtés <i>Inclure au moins : 2 légumes et fruits 1 aliment à grains entiers 1 aliment protéiné</i>	Frittata méditerranéenne (P) (VF) Pain pita avec du fromage (G) (P) Fruit (LF) Lait (P)	Poisson à la toscane et haricots blancs (P) Riz jaune (G) Courgettes grillées (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Poulet BBQ avec couscous (P)(G) Salade de haricots noirs et de maïs (P)(G)(LF) Fruit (LF) Lait (P)	Spaghetti avec sauce au bœuf (P) (G) Salade César (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Pizza au fromage et aux légumes (LF)(P)(G) Salade de pois chiches (P)(LF) Légumes avec trempette (LF) Fruit (LF) Lait (P)
Aliment protéiné de substitution	S.O.	Haricots blancs à la toscane (P)	Tofu BBQ (P)	Sauce aux haricots noirs (P)	S.O.
Dîner <i>*Bouchées</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)
Collation de l'après-midi <i>Inclure au moins deux groupes d'aliments, dont les légumes et les fruits.</i>	Mélange de céréales (G) Pommes (LF) Lait (P)	Bruschetta sur baguette (VF)(G) Légumes avec trempette (LF)	Pain aux bananes ou aux fruits (LF)(G) Fruit (LF)	Bâtonnets de sandwich au fromage fondant (G)(P) Pommes ou poires (LF)	Tranches d'œuf dur (P) Rôtie (G) Légumes (LF)

Offrir de l'eau à boire à chaque repas et à chaque collation

(P) – Aliments protéinés

(LF) – Légumes et fruits

(G) – Grains entiers



Menu pour les services de garde municipaux

Semaine 3 – Printemps/été

Repas ou collation	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin <i>Inclure au moins deux groupes d'aliments, dont les légumes et les fruits.</i>	Bagels avec fromage (G)(P) Fruit (LF) Lait (P)	Burrito aux œufs (P)(G) Fruits/légumes (LF) Lait (P)	Muffin aux fruits et au son (G)(LF) Fruit (LF) Lait (P)	Frappé à la banane et aux bleuets (LF)(P) Céréales (G)	Crêpes/gaufres (G) Sauce aux fruits (LF) Lait (P)
Plats principaux et à côtés <i>Inclure au moins : 2 légumes et fruits 1 aliment à grains entiers 1 aliment protéiné</i>	Crème de légumes (LF)(P) Quesadilla aux haricots et au fromage (P)(G) Fruit (LF) Lait (P)	Poisson avec cari de riz au lait de coco (P)(VF)(G) Carottes (VF) Fruit (LF) Lait (P)	Poulet au four avec feta et tomates (P)(LF) Couscous israélien (G) Salade fattouche (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Boulettes de bœuf (P) Purée de pommes de terre ou riz (G) Salade de maïs (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Sandwich roulé à la salade de poulet (P)(G)(LF) Salade de pâtes aux légumes (G)(LF) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (P)
Aliment protéiné de substitution	S.O.	Cari de tofu au lait de coco (P)	Œufs ou tofu au four (P)	Boulettes de haricots (P)	Sandwich roulé à la salade aux œufs (P)
Dîner <i>*Bouchées</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)
Collation de l'après-midi <i>Inclure au moins deux groupes d'aliments, dont les légumes et les fruits.</i>	Barre de céréales (G) Fruit (LF) Lait (P)	Brownie aux haricots noirs (P)(G) Fruit (LF)	Mini pizza sur muffin anglais (G)(P)(LF) Légumes (LF) Lait (P)	Pain aux fruits (G)(LF) Fruit (LF) Fromage (P)	Tremlette aux haricots blancs (P) Craquelins (G) Légumes (LF)

Offrir de l'eau à boire à chaque repas et à chaque collation

(P) – Aliments protéinés

(LF) – Légumes et fruits

(G) – Grains entiers



Menu pour les services de garde municipaux

Semaine 4 – Printemps/été

Repas ou collation	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin <i>Inclure au moins deux groupes d'aliments, dont les légumes et les fruits.</i>	Rôtie de blé entier (G) Fromage cottage (P) Confiture maison (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Gruau-frigo (G)(P) avec fruits (LF) Lait (P)	Tofu brouillé (P) Pommes de terre rôties Fruit (LF) Lait (P)	Yogourt et granola (P)(G) Fruit (LF) Lait (P)	Crêpes/gaufres (G) Fruit (LF) Lait (P)
Plats principaux et à-côtés <i>Inclure au moins : 2 légumes et fruits 1 aliment à grains entiers 1 aliment protéiné</i>	Tofu pané cuit au four (P) avec sauce marinara (LF) Salade de quinoa aux légumes (P)(LF) Fruit (LF) Lait (P)	Tacos de poisson (P)(G) Salade de chou (LF) Frites de patates douces au four (LF) Fruit (LF) Lait (P)	Poulet pané (P) Salade de pâtes à la grecque (G)(LF) Tzatziki (LF)(P) Fruit (LF) Lait (P)	Sauté au bœuf et au brocoli (P)(LF) Riz (G) Fruit (LF) Lait (P)	Sandwich au poulet sur petit pain (P)(G) Salade de couscous aux légumes (LF)(G) Fruit (LF) Lait (P)
Aliment protéiné de substitution	S.O.	Tacos aux œufs (P)(G)	Tofu pané (P)	Sauté au haricots et au brocoli (P)(LF)	Sandwich aux œufs sur petit pain (P)(G)
Dîner <i>*Bouchées</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)
Collation de l'après-midi <i>Inclure au moins deux groupes d'aliments, dont les légumes et les fruits</i>	Mini quiche sans croûte au brocoli (G)(P)(LF) Fruit (LF)	Muffin au maïs (LF)(G) Salade de fruits (LF)	Quesadilla au fromage (P)(G) Fruit (LF)	Pain aux fruits (LF)(G) Baies mélangées avec fromage cottage (P)(VF)	Scone au cheddar (P)(G) Légumes (LF)

Offrir de l'eau à boire à chaque repas et à chaque collation

(P) – Aliments protéinés

(LF) – Légumes et fruits

(G) – Grains entiers