



Menu pour les services de garde municipaux

Semaine 1 – Automne/Hiver

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) Melon (LF) Lait (P)	Crêpes aux bananes (G) (LF) Oranges (LF) Lait (P)	Muffin anglais (G) Fromage (P) Pommes (LF) Lait (P)	Yogourt grec (P) Salade de fruits (LF) Granola (G) Lait (P)
Plats principaux et à-côtés <i>Inclure au moins : 2 légumes et fruits 1 aliment à grains entiers 1 aliment protéiné</i>	Omelette espagnole (P) (LF) Pommes de terre et poivrons rôtis (LF) Petit pain de grains entiers (G) Oranges (LF) Lait (P)	Saumon au miel et à l'ail (P) Quinoa (G) (P) Maïs (LF) Baies (LF) Lait (P)	Soupe au poulet turque (P) (LF) Sandwich au fromage grillé (P) (G) Pommes (LF) Lait (P)	Boulettes de bœuf (P) Riz (G) Brocoli (LF) Poires (LF) Lait (P)	Pizza aux légumes (G) (LF) Trempeuse aux haricots (P) Bananes (LF) Lait (P)
Aliment protéiné de substitution	S.O.	Tofu au miel et à l'ail (P)	Soupe de haricots turque (P)	Boulettes de soja (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>	Fromage (P) Craquelins (G) Poires (LF)	Pain aux carottes et aux pommes (G) (LF) Bananes (LF) Lait (P)	Croustille de tortilla faites maison (G) Guacamole (LF) Légumes crus (LF)	Barres aux dattes et à l'avoine (G) (LF) Melon (LF) Lait (P)	Falafel avec tzatziki (P) (LF) Pain pita (G) Lait (P)

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>	Bagel (G) Fromage (P) Baies (LF) Lait (P)	Gruau (G) Raisins (LF) Lait (P)	Burrito aux œufs (G) (P) (LF) Oranges (LF) Lait (P)	Crêpes (G) (P) Bananes (LF) Lait (P)	Céréales (G) Salade de 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>	Couscous marocain aux pois chiches (G) (P) Courge musquée rôtie (LF) Oranges (LF) Lait (LF)	Poisson pané cuit au four (P) Purée de pommes de terre (LF) Salade de chou (LF) Melon (LF) Lait (P)	Poulet barbecue (P) Riz jollof (G) (LF) Haricots verts (LF) Pommes (LF) Lait (P)	Spaghetti avec sauce au bœuf (P) (G) Salade César (LF) Poires (LF) Lait (P)	Chili aux légumes (LF) (P) Riz (G) Chou-fleur (LF) Bananes (LF) Lait (P)
Aliment protéiné de substitution	S.O.	Tofu pané cuit au four (P)	Fèves au lard barbecue (P) (G)	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) Raisins (LF) Fromage (P)	Scones au fromage (P) (G) Poires (LF) Lait (P)	Yogourt grec (P) Baies (LF) Granola (G)	Houmous (P) Pain naan (G) Légumes crus (LF)	Salade aux œufs (P) Craquelins (G) Légumes crus (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 – Automne/Hiver

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>	Parfait au yaourt grec (P) (G) Baies (LF) Lait (P)	Œufs brouillés (P) Fromage cottage (P) Rôtie (G) Pommes (LF)	Crêpes à l'avoine (G) Compote de baies mélangées (LF) Bananes (LF) Lait (P)	Muffins aux myrtilles (G) (LF) Melon (LF) Lait (P)	Céréales (G) Salade de 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>	Pâtes masala au tofu (G) (P) Carottes au gingembre (LF) Melon (LF) Lait (P)	Chaudrée de poisson (P) (LF) Crostini (G) Fromage (P) Bananes (LF) Lait (P)	Shawarma au poulet à la casserole (P) (LF) Couscous (G) Betteraves (LF) Baies (LF) Lait (P)	Sloppy joes au bœuf coréen (P) (G) Pommes de terre rôties (LF) Salade (LF) Poires (LF) Lait (P)	Riz santé aux œufs (P) (G) Salade de maïs (LF) Brocoli (LF) Pommes (LF) Lait (P)
Aliment protéiné de substitution	S.O.	Chaudrée de pois chiches (P)	Shawarma au tofu à la casserole (P)	Sloppy joes aux haricots noirs coréen (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>	Muffins au maïs (G) Fromage (P) Poires (LF)	Pain à la citrouille (LF) (G) Oranges (LF) Lait (P)	Légumes crus (LF) Trempeuse aux épinards (P) (LF) Craquelins (G)	« Nachos » de pita grec (G) Légumes crus (LF) Lait (P)	Sandwich au fromage grillé à l'italienne (G) (P) Cornichons maison (LF) Lait (P)

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 – Automne/Hiver

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>	Sandwich aux œufs sur muffin anglais (G) (P) Pommes (LF) Lait (P)	Bagel (G) Fromage (P) Raisins (LF) Lait (P)	Petit-déjeuner de hachis de tofu (G) (P) Oranges (LF) Lait (P)	Gruau (G) Ananas (LF) Lait (P)	Pain perdu (P) (G) Salade de 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>	Macaroni au fromage (P) (G) Courgettes grillées (LF) Fèves au lard (P) Ananas (LF) Lait (P)	Galettes de thon (G) (P) Frites de patates douces au four (LF) Pois verts (LF) Banane (LF) Lait (P)	Poulet au beurre (P) Riz (G) Pain naan (G) Salade (LF) Pommes (LF) Lait (P)	Pâté chinois (P) (LF) Pain à l'ail (G) Salade de chou (LF) Melon (LF) Lait (P)	Crème de légumes (LF) quésadillas aux œufs brouillés et au fromage (P)(G) Oranges (LF) Lait (P)
Aliment protéiné de substitution	S.O.	Galettes de haricots (P) (G)	Tofu au beurre (P)	Pâté chinois aux haricots (P) (LF)	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 pita (G) Trempeur de carottes marocaine (LF) Concombre (LF) Lait (P)	Scones aux bleuets (G) (LF) Poires (LF) Lait (P)	Strata aux baies (G) (LF) Melon (LF) Lait (P)	Yogourt grec (P) Fruits rouges (VF) Granola (G)	Muffins aux canneberges et à l'orange (G) (LF) Fromage cottage (P) Raisins (LF)

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

(P) – Aliments protéinés

(LF) – Légumes et fruits

(G) – Grains entiers