



Menu de la semaine 1 – Automne/Hiver

Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation en avant-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Gruau* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Œuf cuit dur* (VS) Rôtie (C) Lait (L)	Céréales et lait (C, L) Fruit (LF) Lait (L)	Pancake* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)
Dîner <i>Bouchées**</i>	Légumes crus (LF)	Légumes crus (LF)	Légumes crus (LF)	Légumes crus (LF)	Légumes crus (LF)
Plats principaux et à-côtés <i>Inclure 4 groupes alimentaires : 2 Légumes et fruits 1 Produits céréaliers 1 Lait et substituts 1 Viandes et substituts</i>	Saumon au four* (VS) Béchamel* Pilaf de couscous* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Spaghettis avec sauce aux lentilles rouges* (C, VS) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Sauté au poulet et aux légumes* (LF, VS) Riz* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Pâtes et bœuf au four* (VS, C, LF, L) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Strata aux épinards et fromage* (VS, C, LF, L) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)
Option végétarienne	Tofu grille* (VS)	S.O.	Sauté au tofu et aux légumes* (LF, VS)	Casserole de pâtes aux haricots* (VS, C, LF, L)	S.O.
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Craquelins* (C) Légumes (LF) Fruit (LF)	Frappé aux fruits* (LF, L) Biscuits Graham* (C)	Scone* (C) Fruit (LF)	Barre de céréales* (C) Lait (L)	Pita (C) Légumes (LF) Hoummos* (VS)

On offre de l'eau à boire à chaque repas et collation.

Remarque : Voir page 2 pour la légende et les totales par jour par groupe alimentaire.



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les garderies

Légende : Le groupe alimentaire approprié est indiqué entre parenthèses après chaque élément au menu afin de vous aider à prévoir votre menu. LF = Légumes et fruits, C = Produits céréaliers, L = Lait et substituts, VS = Viandes et substituts.

* On peut trouver la recette pour cet aliment en ligne sur ottawa.ca/sante.

** Les bouchées sont une petite portion de légumes crus ou cuits à la vapeur que l'on peut offrir aux enfants pendant qu'on prépare ou qu'on sert le dîner. Comme on sert ces légumes en premier, cela encourage les enfants à goûter à une grande variété de légumes.

Totales par jour par groupe alimentaire

Nombre de portions recommandés	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Légumes et fruits : 3 – 4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,75
Produits céréaliers : 2 – 3	2,5	3	2,5	2,5	2,5
Lait et substituts : 1 – 2	2	1,5	1,5	2	1,5
Viandes et substituts : $\frac{3}{4}$ - 1	1	1	1	1	0,75