



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

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



Menu de la semaine 3 – 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>	Céréales et lait (C, L) Fruit (LF) Lait (L)	Œufs brouillés* (VS) Rôtie (C) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Gruau* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Pancake* (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>	Poisson pané* (VS) Couscous* (C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Macaronis gratinés au fromage avec légumes et légumineuses* (LF, C, L, VS) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Souvlaki de poulet* (VS) Riz pilaf* (LF, C) Fruit (LF) Lait (L)	Lasagne au bœuf* (LF, C, L, VS) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Sloppy Joe à dinde* (VS, C) Pommes de terre rôties* (LF) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)
Option végétarienne	Tofu pané* (VS)	S.O.	Souvlaki de pois chiches* (VS)	Lasagne au tofu* (LF, C, L, VS)	Sloppy Joe aux haricots noirs* (VS, C)
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Craquelins* (C) Légumes (LF) Houmous* (VS)	Céréales sèches et fruits mélangés* (C, LF) Yogourt* (L)	Fromage (L) Légumes (LF)	Pain aux fruits et aux légumes* (C) Lait (L)	Biscuit* (C) Fruit (LF) Lait (L)

On offre de l'eau à boire à chaque repas et à chaque 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	3,5	4	4
Produits céréaliers : 2 – 3	2,75	2,5	2	2,5	2,5
Lait et substituts : 1 – 2	1,5	2	1,5	2,5	2
Viandes et substituts : ¼ - 1	1	0,75	1	1	1