



## Menu de la semaine 4 – Automne/Hiver

Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation en avant-midi</b> <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)	Bagel (C) Œufs cuit dur* (VS) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Pancake* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Yogourt* (L) Granola* (C) Lait (L)
<b>Dîner</b> <i>Bouchées**</i>	Légumes crus (LF)	Légumes crus (LF)	Légumes crus (LF)	Légumes crus (LF)	Légumes crus (LF)
<b>Plats principaux et à-côtés</b> <i>Inclure 4 groupes alimentaires :            2 Légumes et fruits            1 Produits céréaliers            1 Lait et substituts            1 Viandes et substituts</i>	Poisson à la florentine* (VS) Quinoa* (C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Soupe aux lentilles rouges* (VS, LF) Sandwichs au fromage fondu* (C, L) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Poulet au four* (VS) Riz mexicain* (LF, C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Spaghettis avec sauce à la viande* (LF, C, V) Salade César* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Ragoût de poulet* (VS, LF) Petit pain (C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)
<b>Option végétarienne</b>	Œufs à la florentine* (VS)	S.O.	Chili aux haricots noirs* (VS)	Spaghettis avec sauce au tofu* (LF, C, VS)	Ragoût de haricots* (VS, LF)
<b>Collation en après-midi</b> <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Biscuits* (C) Fruits (LF) Lait (L)	Pita à la cannelle* (C) Lait (L) Fruits (LF)	Frappé aux fruits* (LF, L) Céréales (C)	Pain aux fruits et aux légumes* (C) Lait (L)	Craquelins* (C) Fromage (L) Lait (L)

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](http://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	2,5	3	2,5	3	2,5
Lait et substituts : 1 – 2	2	2	1,5	1,5	2
Viandes et substituts : ¼ - 1	1	1	1	1	1