



# 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 6 – 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)	Muffin anglais* (C) Œufs brouillés* (VS) Lait (L)	Pancake* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Yogourt et granola* (L, C) Fruit (LF) 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>	Aiglefin garni de tomates* (VS) Couscous* (C) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Burgers aux haricots noirs* (C, L, VS) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Poulet à la king* (LF, VS, L) Riz* (C) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Pâté de tortillas au bœuf* (LF, VS, C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Pain de dinde* (VS) Pommes de terre (LF) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)
<b>Option végétarienne</b>	Tofu garni de tomates* (VS)	S.O.	Œufs à la king* (LF, VS, L)	Pâté de tortillas aux haricots secs* (LF, VS, C)	Pain aux haricots noirs* (VS)
<b>Collation en après-midi</b> <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Pita (C) Légumes (LF)	Biscuits Graham* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Pain aux fruits et aux légumes* (C) Lait (L)	Frappé aux fruits* (LF, L) Céréales (C)	Barre aux lentilles* (C) 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	3	3	4	3,5
Produits céréaliers : 2 – 3	2,5	2,5	2,5	2,5	2
Lait et substituts : 1 – 2	1,5	2	2	2	2
Viandes et substituts : ¼ - 1	1	1	1	1	1