



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 1 – Printemps/Été

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 (C) Lait (L) Fruit (LF) Lait (L)	Œuf à la coque* (VS) Rôtie (C) Lait (L)	Muesli* (C) Yogourt (L) Fruit (LF) Lait (L)	Crêpe* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)
Dîner <i>Bouchées**</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (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 au four* (VS) Couscous pilaf* (C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Spaghetti (C) Sauce aux lentilles rouges* (VS) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Sauté au poulet et aux légumes* (LF, VS) Riz (C) Fruit (LF) Lait (L)	Quiche végétale* (LF, C, L, VS) Patates (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Sandwich au poulet* (C, VS) Salade de pâtes* (C) Légumes (LF) Fruits (LF) Lait (L)
Option végétarienne	Tofu grillé* (VS)		Sauté au tofu et aux légumes (LF, VS)		Sandwich aux œufs* (C, VS)
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Craquelins* (C) Légumes (LF) Fromage (L)	Boisson frappée aux fruits* (LF, L) Biscuits Graham* (C)	Scone* (C) Fruit (LF)	Barre céréalière* (C) Lait (L)	Craquelins* (C) Légumes (LF) Houmous* (VS)

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 SantePubliqueOttawa.ca.

** 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	4	3	3,5	3	3,5
Produits céréaliers : 2 – 3	2,5	3	2,5	2	3,5
Lait et substituts : 1 – 2	1,5	1,5	1,5	2,5	1
Viandes et substituts : $\frac{3}{4}$ - 1	1	1	1	1	1,25



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 2 – Printemps/s'Été

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 (C) Lait (L) Fruit (LF)	Pain doré* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Œufs brouillés* (VS) Rôtie (C) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Muesli*(C) Yogourt (L) Fruit (LF) Lait (L)
Dîner <i>Bouchées**</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (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>	Casserole de pâtes au thon* (LF,C,L) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Quesadilla aux haricots et au fromage* (C,L,VS) Salade (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Pizza au poulet et aux légumes* (LF,C,L,VS) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Pâtes et bœuf au four* (LF,C,½L,VS) Plateau de légumes (LF) Trempe au yogourt* (L) Fruit (LF) Lait (L)	Pita grec au poulet* (C,VS) Légumes (LF) Salade de fruits* (LF) Lait (L)
Option végétarienne	Tofu grillé* (VS)		Pizza aux haricots et aux légumes* (LF, C, L, VS)	Casserole de pâtes aux haricots* (LF,C,½L,½VS)	Pita grec au tofu* (C,VS)
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Pain aux fruits/légumes* (C) Fruit (LF)	Craquelins* (C) Légumes (LF)	Pita* (C) Fruit (LF)	Bagel et fromage* (C, L) Légumes (LF)	Barre aux carottes et au zucchini* (C) 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 SantePubliqueOttawa.ca.

** 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	4,25	3	3	4,5	3,75
Produits céréaliers : 2 – 3	2,5	2,5	3	2,5	2
Lait et substituts : 1 – 2	1	1,5	2	2	2
Viandes et substituts : $\frac{3}{4}$ - 1	1	1	1	1	1



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 – Printemps/Été

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 (C) Lait (L) Fruit (LF)	Oeuf brouillé* Rôtie (C) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Scones* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Muesli* (C) Yogourt (L) Fruit (LF) Lait (L)
Dîner <i>Bouchées**</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (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)	Macaroni au fromage avec légumes et haricots* (LF,C,L, VS) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Souvlaki de poulet* (LF,C,VS) Riz pilaf* (LF,C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Lazagne au bœuf* (LF,C,L,VS) Salade (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Mini-burgers à la dinde* (C,VS) Plateau de légumes* (LF) Fruit (LF) Lait (L)
Option végétarienne	Tofu grillé* (VS)		Souvlaki aux pois chiches* (LF, C, VS)	Sandwich aux œufs* (C, VS)	Burgers aux haricots noirs* (VS)
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Craquelins* (C) Légumes (LF) Fromage (L)	Pain aux fruits/légumes* (C) Lait (L)	Pita* (C) Légumes (LF) Houmous* (VS)	Biscuit* (C) Lait (L)	Craquelins* (C) Fruit (LF) Fromage (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 SantePubliqueOttawa.ca.

** 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	2,5	4	3	3,5
Produits céréaliers : 2 – 3	2,75	2,5	3	3	2,5
Lait et substituts : 1 – 2	1,5	2,5	1	2,5	2
Viandes et substituts : ¼ - 1	1	1	1,25	1	1



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 4 – Printemps/Été

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 (C) Lait (L) Fruit (LF)	Bagel (C) Œuf à la coque* (VS) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Crêpe* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Yogourt (L) Muesli (C) Lait (L)
Dîner <i>Bouchées**</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (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* (VS) Riz (C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Sandwich au fromage fondant* (C,L) Salade de maïs et de haricots noirs* (LF,VS) Fruit (LF) Lait (L)	Poulet au four (VS) Riz mexicain* (LF, C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Spaghetti avec sauce à la viande* (LF,C,VS) Salade César* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Sandwich au poulet* (C,VS) Salade de pâtes* (C) Légumes (LF) Fruits (LF) Lait (L)
Option végétarienne	Tofu (VS)		Haricots noirs rapides* (VS)	Spaghetti avec sauce au tofu* (LF, C, VS)	Sandwich aux œufs* (C, VS)
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Biscuit* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Salade de thon* (VS) Craquelins* (C) Légumes (LF)	Boisson frappée* (LF, L) Céréales (C)	Pita* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Pain aux fruits/légumes* (C) 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 SantePubliqueOttawa.ca.

** 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	2,5
Produits céréaliers : 2 – 3	2,5	3	2,5	3	3
Lait et substituts : 1 – 2	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Viandes et substituts : $\frac{3}{4}$ - 1	1	1,25	1	1	1



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 5 – Printemps/Été

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 (C) Fruit (LF) Lait (L)	Œuf à la coque* (VS) Rôtie (C) Lait (L)	Muffin* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Muesli* (C) Yogourt (L) Fruit (LF) Lait (L)	Crêpe* (C) Fruit (LF) Lait (L)
Dîner <i>Bouchées**</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (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>	Sandwich au thon* (C,VS) Plateau de légumes* (LF) Houmous* (VS) Fruit (LF) Lait (L)	Pâté taco aux haricots* (LF,C,½L,VS) Salade verte* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Poulet chasseur* (LF,VS) Nouilles* (C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Pain de viande* (½C,VS) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Pita grec au poulet* (C,VS) Épis de maïs* (LF) Salade de fruits* (LF) Lait (L)
Option végétarienne	Sandwich aux œufs* (C, VS)		Pois chiches chasseur* (LF,VS)	Pain aux lentilles* (C,VS)	Pita grec au tofu* (C, VS)
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Craquelins* (C) Légumes (LF) Fromage (L)	Pain aux fruits/légumes* (C) Lait (L)	Pita* (C) Légumes (LF) Fromage (L)	Biscuit* (C) Fruit (LF) Lait (L)	Céréales (C) Fruit (LF)

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 éléments 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 SantePubliqueOttawa.ca.

** 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	4,5	3,5	4
Produits céréaliers : 2 – 3	2,5	3,5	2,5	3	2
Lait et substituts : 1 – 2	1,5	2	1,5	2	1
Viandes et substituts : ¼ - 1	0,75	1	1	1	1



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 – Printemps/Été

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 (C) Lait (L) Fruit (LF)	Muffin anglais (C) Œufs brouillés* (VS) Lait (L)	Crêpe* (G) Fruit (LF) Lait (L)	Muffin* (G) Fruit (LF) Lait (L)	Muesli* (G) Yogourt (L) Fruit (LF) Lait (L)
Dîner <i>Bouchées**</i>	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (LF)	Légumes (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>	Aiglefin garni de tomates* (VS) Quinoa* (C) Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Burger aux haricots noirs* (C,L,VS) Salade de concombres* (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Soupe poulet et nouilles* (½LF,½C,VS) Pain (C) Fruit (LF) Lait (L)	Tacos de bœuf* (C, VS): Légumes (LF) Fruit (LF) Lait (L)	Poulet rôti (VS) Salade de pâtes aux légumes* (LF,C) Plateau de légumes* (LF) Fruit (LF) Lait (L)
Option végétarienne	Tofu garni de tomates* (VS)		Soupe tofu et nouilles* (½LF,½C,VS)	Tacos aux haricots* (C, VS)	Omelette aux œufs* (VS)
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Pita* (C) Légumes (LF) Trempe au yogourt*	Boisson frappée* (LF, L) Biscuits Graham (C)	Scone* (C) Fruit (LF)	Fruit (LF) Céréales	Craquelins* (C) Fromage (L) 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 SantePubliqueOttawa.ca.

** 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	4	3,5	3
Produits céréaliers : 2 – 3	2,5	2,5	3	2,5	2,5
Lait et substituts : 1 – 2	1	2	1	1	2,5
Viandes et substituts : ¾ - 1	1	1	1	1	1