



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

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

Ottawa

Santé publique
Public Health

Déjeuners de pique-nique d'été

Pique-nique d'insectes

Rouleaux « escargots » à la dinde* (Sub. Vég = Rouleaux aux œufs) (C, VS)

Salade de pâtes « vers de terre »* (C)

Salade aux tomates « coccinelles »* (LF)

Chenilles de fruits (LF)

Lait (L)



Pique-nique à la plage

Pita grec au poulet* (Sub. Vég = Pita au tofu*) (C, VS)

Épis de maïs (LF)

Salade de fruits « ballons de plage »* (LF)

Lait (L)



Pique-nique de carnaval

Mini-burgers à la dinde* (Sub. Vég = Burgers aux haricots noirs) (C, VS)

Salade de chou* (LF)

Plateau de légumes (LF)

Friandises glacées à la banane* (LF)

Lait (L)



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.*

