



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

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

Menu pour garderies à domicile – 2^e semaine

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>	Pêches en conserve (LF) Gruau* (C) Lait (L)	Muffin anglais* (C) Œuf (V) Lait (L)	Céréales (C) Banane (LF) Lait (L)	Pain aux bananes* (C) Lait (L)	Baies variées (LF) Pancakes* (C) Lait (L)
Dîner <i>Bouchées**</i>	Concombres (LF)	Radis (LF)	Poivrons verts (LF)	Chou-fleur (LF)	Pois mange-tout (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>	Sauté au tofu et aux légumes* (LF, V) Riz (C) Kiwi (LF) Lait (L)	Pâté chinois* (LF, V) Orange (LF) Lait (L)	Soupe aux légumes (LF) Pita-pochettes au thon* (LF, C, L, V) Pomme (LF) Lait (L)	Macaroni au fromage aux légumes* (LF, C, L, V) Salade (LF) Melon (LF) Lait (L)	Poulet rôti* (V) Quinoa* (C) Légumes variés (LF) Compote de pommes (LF) Lait (L)
Collation en après-midi <i>Inclure au moins 2 groupes alimentaires, dont un provenant des légumes ou des fruits</i>	Bagel (C) Fromage à la crème Poire (LF)	Poivrons rouges (LF) Pita (C) Trempeur au yogourt* (L)	Biscuits aux carottes* (C) Lait (L)	Yogourt (L) Raisins (LF)	Craquelins* (C) Fromage (L) Tangerine (LF)

De l'eau est offert à chaque repas et collation.

*Légende : Le groupe alimentaire approprié est indiqué entre parenthèses après chaque aliment au menu afin de vous aider à prévoir votre menu.
LF = légumes et fruits, C = produits céréaliers, L = lait et substituts, V = viande et substituts.*

* On peut trouver la recette pour cet aliment en ligne à 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.