

# Menu de la semaine 1



| Repas ou collation          | Lundi   | Mardi   | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi                                      |
|-----------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Collation matin</b>      | Yogourt<br>Fruit<br>Eau                             | Oeuf bouilli<br>Craquelin<br>Lait                 | Roti<br>Compote de pomme<br>Lait                                 | Gruau<br>Fruit<br>Lait                                  | Muffin anglais<br>Confiture<br>Lait           |
| <b>Diner</b>                | Soupe minestrone<br>Croque au thon<br>Fruit<br>Lait | Légumes crus<br>Macaroni chinois<br>Fruit<br>Lait | Quésadillas au<br>Poulet et légumes<br>Tortilla<br>Fruit<br>Lait | Légumes crus<br>Saumon Teriyaki<br>Riz<br>Fruit<br>Lait | Cubes de boeuf et<br>légumes<br>Fruit<br>Lait |
| <b>Collation après-midi</b> | Craquelins<br>Beurre de soya<br>Eau                 | Biscuits Graham<br>Fruits<br>Eau                  | Salade de fruit<br>craquelin<br>Eau                              | Muffins à l'avoine et<br>raisins<br>Eau                 | Craquelins<br>Fruits<br>Eau                   |

## Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour pour enfants de 2 à 4 ans :

Les menus sont conçus pour les enfants à temps plein et fournissent en moyenne les trois quarts des portions recommandées

| Nombre de portions recommandés | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--------------------------------|-------|-------|----------|-------|----------|
| Légumes et fruits : 4-5        | 3     | 3     | 4        | 3.5   | 4        |
| Produits céréaliers : 3-4      | 3     | 3     | 3        | 3     | 3        |
| Lait et substituts : 2         | 2     | 2     | 2        | 2     | 2        |
| Viandes et substituts : 1      | 2     | 2     | 1        | 1     | 1        |

## Menu de la semaine 2



| Repas ou collation   | Lundi                            | Mardi  | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi                                |
|----------------------|----------------------------------|--|---|---|---|
| Collation matin      | Yogourt<br>Fruit<br>Eau          | Fromage en crème<br>Pommes<br>Lait                         | Muffin au son<br>Lait                           | Céréales<br>Fruit<br>Lait   | Roti<br>Smoothie aux fruits             |
| Diner                | Soupe au poulet<br>Fruit<br>Lait | Casserole de poulet<br>et carottes<br>Riz<br>Fruit<br>Lait | Légumes crus<br>Bœuf Stroganof<br>Fruit<br>Lait | Ragoût de pois<br>chiches et légumes<br>Couscous<br>Fruit<br>Lait | Chili<br>riz<br>Fruit<br>Lait           |
| Collation après-midi | Biscuit Graham<br>Fruit<br>Eau   | Pita<br>Fromage à la crème<br>Eau                          | Craquelins<br>Fruit<br>Eau                      | Barres granola<br>Lait  | Mini-croissant<br>Beurre de soya<br>Eau |

### Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour pour enfants de 2 à 4 ans :

Les menus sont conçus pour les enfants à temps plein et fournissent en moyenne les trois quarts des portions recommandées

| Nombre de portions recommandés | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--------------------------------|-------|-------|----------|-------|----------|
| Légumes et fruits : 4-5        | 4     | 4     | 4        | 4     | 4        |
| Produits céréaliers : 3-4      | 2     | 3     | 2        | 3     | 3        |
| Lait et substituts : 2         | 3     | 2     | 2        | 2     | 2        |
| Viandes et substituts : 1      | 1     | 1     | 1        | 1     | 2        |

## Menu de la semaine 3



Centre préscolaire et parascolaire

L'Étoile filante 

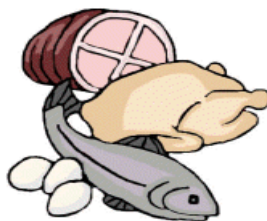
| Repas ou collation   | Lundi  | Mardi   | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi  |
|----------------------|--|---|--|---|---|
| Collation matin      | Yogourt<br>Fruit<br>Eau  | Salade de fruit<br>Pain pita<br>Lait                | Craquelin<br>Fromage à la crème<br>Lait                      | Gruau de<br>Semoule de maïs<br>Fruit<br>Lait                                | Muffin anglais<br>Œufs brouillés<br>Lait                  |
| Diner                | Soupe aux<br>lentilles et<br>tomates<br>Craquelins<br>Fromage<br>Fruit<br>Lait | Légumes crus<br>Riz frit au poulet<br>Fruit<br>Lait | Pain de viande<br>Pomme de terre<br>Légumes<br>Fruit<br>Lait | Légumes crus<br>Filets de poissons<br>croustillants<br>Riz<br>Fruit<br>Lait | Légumes crus<br>Spaguetti<br>à la viande<br>Fruit<br>Lait |
| Collation après-midi | Compote de pomme<br>Craquelins<br>Eau  | Pain banane<br>Lait                                 | Biscuits secs<br>Fruit<br>Eau                                | Méli-mélo maison<br>(céréales et fruits séchés)<br>Eau                      | Fruits<br>Yogourt<br>Eau                                  |

### Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour pour enfants de 2 à 4 ans :

Les menus sont conçus pour les enfants à temps plein et fournissent en moyenne les trois quarts des portions recommandées

| Nombre de portions recommandés | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--------------------------------|-------|-------|----------|-------|----------|
| Légumes et fruits : 4-5        | 4     | 4     | 4        | 4     | 4        |
| Produits céréaliers : 3-4      | 2     | 3     | 3        | 3     | 2        |
| Lait et substituts : 2         | 3     | 2     | 2        | 2     | 3        |
| Viandes et substituts : 1      | 1     | 1     | 1        | 1     | 1        |

## Menu de la semaine 4



| Repas ou collation   | Lundi  | Mardi   | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi                            |
|----------------------|--|---|--|---|-------------------------------------|
| Collation matin      | Yogourt<br>Fruit<br>Eau                              | Oeuf bouilli<br>Craquelin<br>Lait                                 | Melba<br>Compote de pomme<br>Lait                | Céréales et lait<br>Fruit<br>Eau                    | Muffin anglais<br>Confiture<br>Lait |
| Diner                | Soupe aux légumes<br>Roulés au thon<br>Fruit<br>Lait | Légumes crus<br>Poulet grecque<br>Pomme de terre<br>Fruit<br>Lait | Macaronie a la viande et tomate<br>Fruit<br>Lait | Légumes crus<br>Poulet cari<br>Riz<br>Fruit<br>Lait | Poisson et frites<br>Fruit<br>Lait  |
| Collation après-midi | Biscuit Graham<br>Fruits<br>Eau                      | Pita<br>Beurre de soya<br>Eau                                     | Croustilles de maïs et salsa légumes<br>Eau      | Craquelins<br>Salade de fruits<br>Eau               | Pain et salade de fruits<br><br>Eau |

### Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour pour enfants de 2 à 4 ans :

Les menus sont conçus pour les enfants à temps plein et fournissent en moyenne les trois quarts des portions recommandées

| Nombre de portions recommandés | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--------------------------------|-------|-------|----------|-------|----------|
| Légumes et fruits : 4-5        | 4     | 4     | 4        | 4     | 4        |
| Produits céréaliers : 3-4      | 2     | 3     | 3        | 3     | 3        |
| Lait et substituts : 2         | 2     | 2     | 2        | 2     | 2        |
| Viandes et substituts : 1      | 2     | 2     | 1        | 1     | 1        |

## Voici des exemples de portions du Guide alimentaire canadien :

### **Légumes et fruits**

- 125 mL (½ tasse) de légumes ou fruits frais, congelés ou en conserve ou de jus 100 % purs
- 250 mL (1 tasse) de légumes-feuilles ou de salade
- 1 fruit



### **Produits céréaliers**

- 1 tranche (35 g) de pain ou ½ bagel (45 g)
- ½ pain pita (35 g) ou ½ tortilla (35 g)
- 125 mL (½ tasse) de riz, pâtes alimentaires ou couscous cuits
- 30 g de céréales froides ou 175 mL (¾ tasse) de céréales chaudes

### **Lait et substituts**

- 250 mL (1 tasse) de lait ou de boissons de soya enrichies
- 175 g (¾ tasse) de yogourt
- 50 g (1½ oz) de fromage

### **Viandes et substituts**

- 75 g (2½ oz) de viande, poisson, volaille,
- 175 mL (¾ tasse) de légumineuses cuites
- 2 oeufs