

Modèle de menu avec des recettes

****Veuillez noter****: Les liens vers les recettes fournies dans ce menu sont donnés à titre indicatif. Les recettes n'ont pas été testées pour vérifier leur qualité et leur rendement et peuvent nécessiter des adaptations pour convenir aux jeunes enfants. Le contenu des sites web liés peuvent ne pas être conforme au Manuel d'alimentation et de nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants. Veuillez vérifier la présence d'allergènes ou les risques d'étouffement avant de servir les recettes dans votre programme. Lorsque des bébés âgés de 6 à 12 mois sont présents, des aliments riches en fer doivent être inclus deux fois par jour et le miel ne doit pas être inclus dans les recettes. Cet exemple de menu ne répond pas à cette exigence tous les jours et doit donc être adapté pour les enfants de ce groupe d'âge.

Les enfants doivent avoir accès à de l'eau tout au long de la journée.

Pour les collations, offrez des fruits ou légumes, accompagnés d'une source de protéines ou de grains entiers, de l'eau et, au choix, du lait ou un substitut de lait enrichi. Au repas du midi, offrez un type de légume et un type de fruit ou deux types de légumes; au moins un choix de grains entiers; et, au moins un aliment protéiné, avec de l'eau, du lait et/ou un substitut de lait enrichi.

SEMAINE 1 Date :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (au moins un type de légume ou fruit; au moins un aliment à grains entiers et/ou un aliment protéiné)	Boisson fouettée verte à base de yogourt, épinards et mangues, accompagnée de céréales à grains entiers en forme de O	Roulés à la banane et au beurre de noix ou de soya (tortillas de farine de blé entier)	Gruau classique préparé la veille avec bleuets surgelés	Ouf dur et pois mange-tout	Fromage cottage avec pêches et cannelle
Légumes et fruits	Épinards et mangues (surgelés)	Banane	Bleuets	Pois mange-tout	Pêches en conserve dans leur jus (rincées et égouttées)
Grains entiers ou aliments protéinés	Céréales à grains entiers Yogourt nature	Tortillas de farine de blé entier Beurre de noix ou de soya	Avoine	Ouf	Fromage cottage
Repas du midi (au moins un type de légume et un type de fruit ou deux types de légumes; au moins un produit à grains entiers; au moins un aliment protéiné)	Sandwich au fromage fondu sur pain à grains entiers, accompagné de quartiers de patate douce et de tranches de pomme	Boulettes de dinde et de lentilles à la sauce tomate avec pâtes de farine de blé entier et brocoli cuit à la vapeur	Croquettes de poisson (utiliser du poisson non salé et omettre le bacon) avec riz brun et petits pois surgelés	Chili (bœuf, haricots) et pain de maïs	Soupe de poulet nourrissante avec nouilles de blé entier (ajoutez du bok choy) et banane
Lait ou substitut de lait enrichi	Lait et/ou boisson de soya enrichie	Lait et/ou boisson de soya enrichie	Lait et/ou boisson de soya enrichie	Lait et/ou boisson de soya enrichie	Lait et/ou boisson de soya enrichie
Légumes et fruits	Patate douce , tranches de pomme	Sauce tomate et brocoli cuit à la vapeur	Pois surgelés , pommes de terre (dans les croquettes de poisson)	Tomates en conserve, poivrons verts (dans le chili) et mélange de fruits surgelés	Bok choy , carottes , oignons (dans la soupe), banane
Grains entiers	Pain à grains entiers	Pâtes de farine de blé entier	Riz brun	Pain de maïs (préparé avec moitié de farine à grains entiers)	Pâtes aux grains entiers
Aliments protéinés	Fromage cheddar	Dinde et lentilles	Poisson	Bœuf et haricots	Poulet
Collation (au moins un type de légume ou fruit; au moins un produit à grains entiers et/ou un aliment protéiné)	Muffin à la citrouille et aux raisins secs et tranches d'orange	Poivrons tranchés et trempette aux haricots noirs	Pain à grains entiers rôti avec tartinade au beurre de sésame et érable (étalée en fine couche) et poires en conserve	Yogourt et fruits mélangés (surgelés), avec garniture de granola maison	Concombres, houmous et morceaux de pain pita à grains entiers
Légumes et fruits	Citrouille , raisins secs et orange	Poivron rouge	Poires en conserve dans leur jus (rincées et égouttées)	Fruits mélangés	Concombres
Grains entiers ou aliments protéinés	Farine de blé entier	Trempette aux haricots noirs	Pain à grains entiers rôti Tartinade au beurre de sésame et érable (remplacez le beurre d'arachide avec le beurre de sésame et le miel avec le sirop d'érable)	Avoine [dans le granola fait maison (remplacez les noix avec des graines de tournesol ou de citrouille)] Yogourt	Morceaux de pain pita à grains entiers Houmous

SEMAINE 2 Date :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (au moins un type de légume ou fruit; au moins un aliment à grains entiers et/ou un aliment protéiné)	Muffins (carotte et pomme) avec des tranches d'orange	Casserole aux petits fruits pour le brunch (omettre les noix)	Frittata aux épinards et patates douces	Pouding au riz brun , tranches de melon, eau	Pain aux bananes (omettre les noix) et oranges
Légumes et fruits	Carottes , pommes, tranches d'orange	Mélange de baies (surgelé) dégelé	Épinards et patates douces	Melon	Bananes, tranches d'orange
Grains entiers ou aliments protéinés	Farine de blé entier	Pain à grains entiers	Œufs	Riz brun	Farine de blé entier
Repas du midi (au moins un type de légume et un type de fruit ou deux types de légumes; au moins un produit à grains entiers; au moins un aliment protéiné)	Sandwich aux œufs durs , courgettes rôties et tranches d'orange	Cari de tofu masala avec riz, haricots verts et pommes	Tacos au poisson (poisson au choix) avec salade jardinière, eau	Pâté chinois à la dinde et aux lentilles , brocoli rôti, avec pain de grains entiers, eau	Soupe des trois sœurs avec bâtonnets de concombres et petit pain de blé entier
Lait ou un substitut de lait enrichi	Lait et/ou boisson de soya enrichie	Lait et/ou boisson de soya enrichie	Lait et/ou boisson de soya enrichie	Lait et/ou boisson de soya enrichie	Lait et/ou boisson de soya enrichie
Légumes et fruits	Courgettes , oranges	Haricots verts , pommes	Salade jardinière (laitue romaine , tomates, concombres)	Pommes de terre, petits pois , carottes , oignons, brocoli	Concombres , céleri, courge musquée, maïs
Grains entiers	Pain à grains entiers	Riz brun	Tortilla à grains entiers	Pain à grains entiers	Petit pain de farine de blé entier
Aliments protéinés	Œuf	Tofu	Aiglefin, tilapia, saumon	Dinde, lentilles	Haricots
Collation de l'après-midi (au moins un type de légume ou fruit; au moins un produit à grains entiers et/ou un aliment protéiné)	Tranches de pomme avec trempe au yogourt et à la cannelle	Salade de pâtes froides (rotini de farine de blé entier, légumes coupés en dés, vinaigrette au citron)	Cubes de fromage, salade de betteraves et d'orge	Muffin aux courgettes (préparé avec la moitié de farine à blé entier et omettre les noix), compote de pommes	Craquelins à grains entiers et tzatziki (trempe au yogourt) , Bâtonnets de carottes
Légumes et fruits	Pommes	Tomates, carottes , poivrons rouges	Betteraves	Courgettes , compote de pommes	Carottes
Grains entiers ou aliments protéinés	Yogourt nature mélangé avec du sirop d'érable, cannelle et vanille	Pâtes de farine de blé entier	Orge mondé (n'utiliser pas l'orge perlée parce que ce n'est pas un grain entier) fromage cheddar	Farine de blé entier	Craquelins à grains entiers

Autre idée de recette

[Bouchées à l'avoine et à la citrouille sans cuisson - Guide alimentaire canadien](#)

[Sandwichs aux pommes - Guide alimentaire canadien](#)

[Pizza au visage amusant - Unlock Food](#)

[Écorce de yogourt aux petits fruits - Guide alimentaire canadien](#)

Pour plus d'informations sur l'adaptation des recettes, visitez :

[Adapter les recettes à vos besoins - Guide alimentaire canadien](#)

[Transformation de recette - Unlock Food](#)