



MENU DE PETIT DÉJEUNER À CUISINER



Ce menu est destiné aux écoles qui ont **la capacité, le temps et l'envie de cuisiner le matin**. Il nécessite souvent la **participation d'une petite équipe pour la préparation**. Il propose des recettes variées à partir d'aliments polyvalents, laissant place à de la **latitude et de la créativité** dans l'utilisation de ceux-ci.

Chaque aliment a été **analysé avec soin par notre équipe de nutritionnistes** afin de conjuguer simplicité dans le service, aliments appréciés par les enfants et qualité nutritionnelle, le tout en adéquation avec le Guide alimentaire canadien et les politiques alimentaires en vigueur.



Le Club des petits déjeuners est fier de mettre les producteurs et transformateurs d'ici au cœur de son approvisionnement, et d'offrir une alimentation locale, durable et nutritive aux enfants. Avec l'appui de ses partenaires, cet engagement est reconnu par *Aliments du Québec au menu* depuis 2022.





MENU DE PETIT DÉJEUNER À CUISINER

SEMAINE 1



LUNDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Sandwich au fromage
grillé (fromage tranché)



GRAINS ENTIERS:

Sandwich au fromage
grillé (pain de blé entier)



CONDIMENTS:

-

MARDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourt



GRAINS ENTIERS:

Bagel de blé entier



CONDIMENTS:

Fromage à tartiner

MERCREDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Lait



GRAINS ENTIERS:

Céréales
(saveurs variées)



CONDIMENTS:

-

JEUDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Boisson de soya à la
vanille



GRAINS ENTIERS:

Pancakes moelleux
sarrasin et cassonade



CONDIMENTS:

Coulis ou sirop d'érable

VENDREDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Sandwich déjeuner
(œuf frais et/ou fromage)



GRAINS ENTIERS:

Sandwich déjeuner
(muffin anglais blé entier)



CONDIMENTS:

-

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Offrez chaque jour un petit déjeuner complet contenant un aliment de chacune des trois catégories.
Souvenez-vous que les élèves sont les mieux placés pour évaluer leur niveau de faim.



MENU DE PETIT DÉJEUNER

À CUISINER

SEMAINE 2



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:
Fruit frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:
Sandwich duo de
tartinades (WowButter)

GRAINS ENTIERS:
Sandwich duo de
tartinades (pain tranché)

CONDIMENTS:
Tartinade de fruits

FRUITS ET LÉGUMES:
Fruit frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:
Lait

GRAINS ENTIERS:
Gaufre belge au son de
blé

CONDIMENTS:
-

FRUITS ET LÉGUMES:
Légume frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:
Quesadilla grillé
(fromage en bloc)

GRAINS ENTIERS:
Quesadilla grillé
(tortilla de blé entier)

CONDIMENTS:
-

FRUITS ET LÉGUMES:
Compote de fruits
(saveurs variées)

ALIMENTS PROTÉINÉS:
Yogourt à boire

GRAINS ENTIERS:
Pain doré avec pain aux
raisins

CONDIMENTS:
Coulis ou sirop d'érable



Cette journée sert à écouler
votre inventaire en vous
permettant de servir ce qu'il
vous reste. Servez différents
aliments de chacune des
trois catégories.

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine. 

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Pour chacune des journées du menu, les aliments ont été placés de manière à assurer une variété de saveurs et à miser sur la complémentarité des textures. Les aliments sont agencés afin de prendre en considération les valeurs nutritives et d'assurer un équilibre.



ADAPTATION DU MENU À CUISINER

Voici des idées de recettes simples pour varier votre menu en fonction des aliments qui vous sont livrés. N'hésitez pas à faire preuve de créativité en utilisant ces recettes et en les combinant, au besoin, à d'autres aliments afin d'offrir **un déjeuner comportant les 3 catégories d'aliments**. Assurez-vous d'offrir tous les matins un **aliment à grains entiers**, un **aliment protéiné** et un **fruit ou légume** !



PAIN DORÉ

Ingrédients (pour 4 pains dorés) :

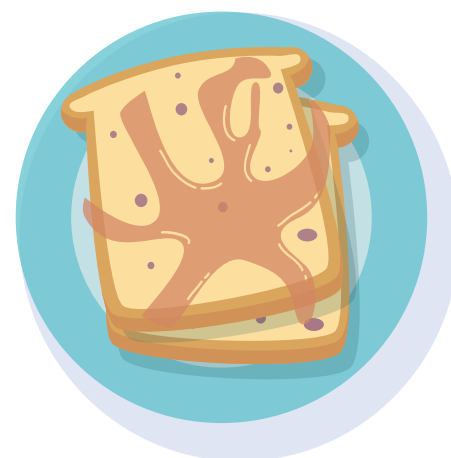
- 2 œufs
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 4 tranches de pain de blé entier ou de pain aux raisins
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Préparation :

- Fouetter les œufs et le lait dans un bol peu profond.
- Tremper le pain dans le mélange, environ 10 secondes de chaque côté.
- Faire cuire le pain dans une poêle ou sur une plaque chauffante à feu modéré jusqu'à ce que les tranches de pain soient bien dorées des deux côtés (1 à 3 minutes par côté).
- Ajouter un filet de sirop d'érable au moment de servir.

Note :

- Pour préparer une grande quantité, couper le pain en cubes, le placer dans un plat de cuisson et y verser la préparation de lait et d'œufs. Cuire au four jusqu'à ce que le mélange soit doré.



SANDWICH DÉJEUNER

Ingrédients :

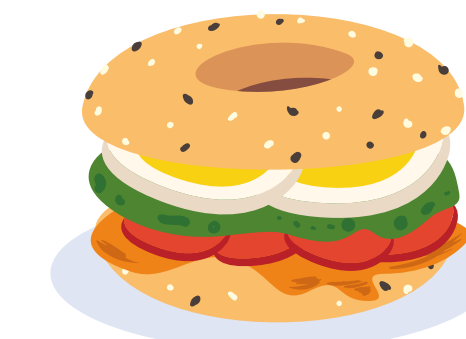
- 1 ou 2 œufs
- 1 tranche de fromage
- 2 tranches de pain, 1 muffin anglais ou 1 bagel de blé entier, grillé ou non

Préparation :

- Cuire les œufs selon la préférence (brouillés, miroir, omelette).
- Déposer les œufs et le fromage sur le pain, le muffin anglais ou le bagel, et déguster!

Note :

- Ajoutez une tranche de tomate et de la laitue pour ajouter du croquant et de la couleur!



QUESADILLA

Ingrédients :

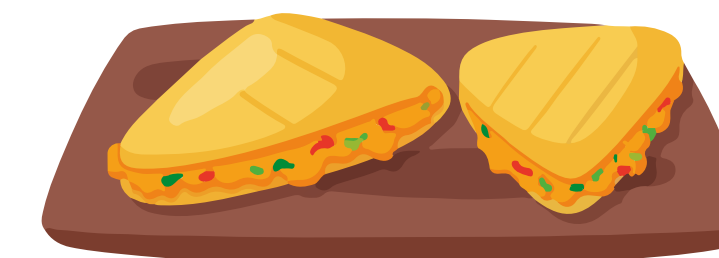
- 1 tranche de fromage
- 1 tortilla de blé entier

Préparation :

- Déposer la tranche de fromage sur une moitié de la tortilla et plier en deux.
- Faire cuire dans une poêle ou sur la plaque chauffante à feu moyen doux.

Note :

- Ajouter des légumes pour varier les couleurs et les saveurs.



Vous cherchez d'autres façons de varier votre menu ?
N'hésitez pas à consulter la **section nutrition du Coin des écoles**, où vous trouverez :

✓ Des exemples de menus

✓ Des fiches d'inspirations

✓ Notre livre de recettes

✓ Une panoplie de recettes