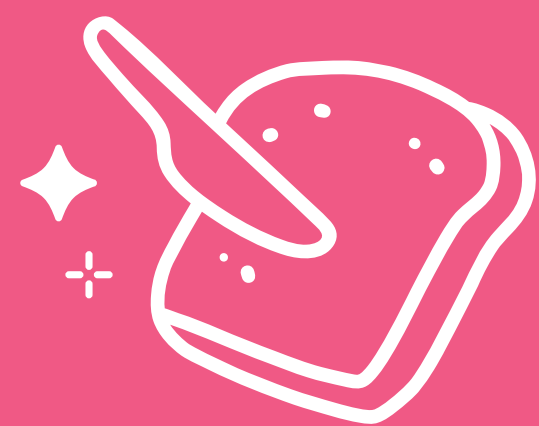




MENU DE PETIT DÉJEUNER À PRÉPARATION SIMPLE



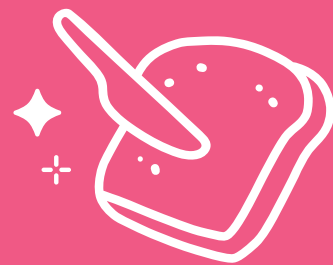
Ce menu est composé **d'aliments simples à préparer et servir**. Les écoles qui le souhaitent peuvent utiliser le **grille-pain une ou deux fois par semaine** pour servir quelques aliments chauds aux enfants. Les **recettes font appel à quelques étapes rapides** sans nécessiter de compétences culinaires particulières. C'est une **option accessible** qui permet d'enrichir l'offre du matin tout en restant réaliste quant aux ressources disponibles.

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 PRÉPARATION SIMPLE

SEMAINE 1



LUNDI



FRUITS ET LÉGUMES:
Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:
Yogourt à boire



GRAINS ENTIERS:
Galette
(saveurs variées)



CONDIMENTS:
-

MARDI



FRUITS ET LÉGUMES:
Légume frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:
Œuf à la coque



GRAINS ENTIERS:
Bagel de blé entier



CONDIMENTS:
*Fromage à tartiner

MERCREDI



FRUITS ET LÉGUMES:
Compote de fruits
(saveurs variées)



ALIMENTS PROTÉINÉS:
Lait



GRAINS ENTIERS:
*Céréales
(saveurs variées)



CONDIMENTS:
-

JEUDI



FRUITS ET LÉGUMES:
Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:
*Fromage



GRAINS ENTIERS:
Barre granola
(saveurs variées)



CONDIMENTS:
-

VENDREDI



FRUITS ET LÉGUMES:
Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:
Yogourt



GRAINS ENTIERS:
Pain aux raisins



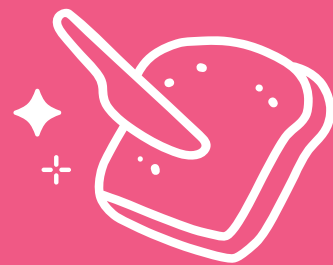
CONDIMENTS:
-

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

REMARQUES ET SUGGESTIONS

*Ces aliments sont également offerts en grands formats à portionner, réduisant ainsi les emballages. Faites la demande à votre coordonnateur(-trice) pour obtenir ces formats.
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 PRÉPARATION SIMPLE

SEMAINE 2



LUNDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Compote de fruits
(saveurs variées)



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourt à boire



GRAINS ENTIERS:

Granolas
(saveurs variées)



CONDIMENTS:

-

MARDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage en tranche



GRAINS ENTIERS:

Pain de blé entier



CONDIMENTS:

-

MERCREDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

*Tartinade de soya
(WowButter)



GRAINS ENTIERS:

Craquelins
(saveurs variées)



CONDIMENTS:

*Tartinade de fruits

JEUDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Sachet de bananes
séchées et céréales



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Lait



GRAINS ENTIERS:

Sachet de bananes
séchées et céréales



CONDIMENTS:

-

VENDREDI



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

*Ces aliments sont également offerts en grands formats à portionner, réduisant ainsi les emballages. Faites la demande à votre coordonnateur(-trice) pour obtenir ces formats.

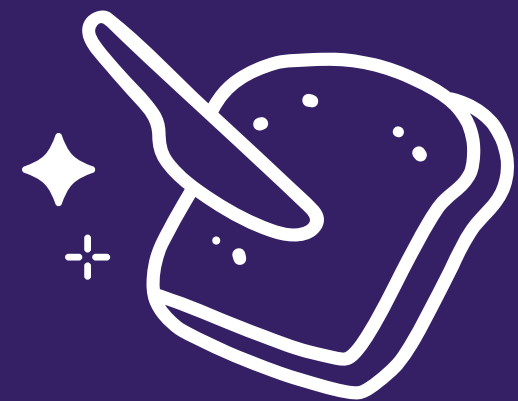
Pour chacune des journées du menu, les aliments ont été placés de manière à assurer une variété de saveurs et à miser sur la complémentarité des textures.

Les aliments sont agencés afin de prendre en considération les valeurs nutritives et d'assurer un équilibre.



ADAPTATION DU MENU À PRÉPARATION SIMPLE

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** !



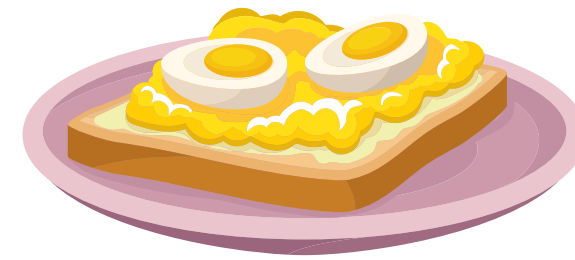
SANDWICH AUX ŒUFS

Ingrédients (pour 1 sandwich) :

- 1 ou 2 œufs cuits durs, écrasés
- Mayonnaise
- 2 tranches de pain de blé entier, grillé ou non

Préparation :

- Mélanger les œufs avec la mayonnaise.
- Étendre le mélange sur le pain et déguster !



SANDWICH AU BEURRE DE SOYA ET À LA TARTINADE AUX FRUITS

Ingrédients :

- 2 tranches de pain de blé entier, grillé ou non, ou un paquet de toasts Melba
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de soya WOWBUTTER
- 15 ml (1 c. à soupe) de tartinade aux fruits

Préparation :

- Tartiner le pain et déguster !



MINI PARFAIT AUX FRUITS

Ingrédients :

- 1 petit contenant de yogourt
- 1 sachet de granola ou 1 contenant de céréales
- 1 petite boîte de raisins secs ou des fruits frais coupés

Préparation :

- Verser la moitié du yogourt dans un petit bol.
- Ajouter la moitié du granola ou des céréales ainsi que la moitié des fruits sur le yogourt.
- Répéter les étapes avec la deuxième moitié des ingrédients pour créer un deuxième étage de préparation.



BÂTONNETS GLACÉS

Ingrédients :

- 1 petit contenant de yogourt ou de compote
- 1 bâtonnet en bois

Préparation :

- Insérer le bâtonnet au milieu de la pellicule protectrice du yogourt ou de la compote.
- Congeler durant 6 heures ou toute la nuit.

Note :

- Le bâtonnet glacé se conserve au congélateur 1 mois s'il n'a pas été décongelé.



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