



MENU DE PETIT DÉJEUNER À CUISINER POUR LES TOUT-PETITS



Ce menu est destiné aux services de garde qui ont **la capacité, le temps et l'envie de cuisiner le matin**. 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 qualité nutritionnelle et recettes maison appréciées par les enfants, le tout en adéquation avec le guide alimentaire Canadien et en respect des besoins nutritionnels spécifiques des tout-petits.



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

SEMAINE 1

À CUISINER POUR LES TOUT-PETITS



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:
-

VENDREDI



FRUITS ET LÉGUMES:
Légume frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:
Œuf frais



GRAINS ENTIERS:
Muffin anglais de 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 enfants sont les mieux placés pour évaluer leur niveau de faim.





MENU DE PETIT DÉJEUNER

SEMAINE 2

À CUISINER POUR LES TOUT-PETITS



LUNDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Tartinade de soya
(WowButter)



GRAINS ENTIERS:

Pain de blé entier



CONDIMENTS:

-

MARDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Compote de fruits
(saveurs variées)



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Lait



GRAINS ENTIERS:

Gaufre belge au son de
blé



CONDIMENTS:

-

MERCREDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Légume frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage en bloc



GRAINS ENTIERS:

Bagel de blé entier



CONDIMENTS:

Tartinade de fruits

JEUDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourt à boire



GRAINS ENTIERS:

Pain doré avec pain aux
raisins



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

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.

