



MENU DE PETIT DÉJEUNER À PRÉPARATION SIMPLE POUR LES TOUT-PETITS



Ce menu est composé **d'aliments simples à préparer et servir**. Les services de garde 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 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 PRÉPARATION SIMPLE POUR LES TOUT-PETITS



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:
Yogourt



GRAINS ENTIERS:
Pain aux raisins



CONDIMENTS:
-

VENDREDI



FRUITS ET LÉGUMES:
Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:
*Fromage



GRAINS ENTIERS:
Barre granola
(saveurs variées)



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 enfants sont les mieux placés pour évaluer leur niveau de faim.





MENU DE PETIT DÉJEUNER

SEMAINE 2

À PRÉPARATION SIMPLE POUR LES TOUT PETITS



LUNDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Compote de fruits
(saveurs variées)



ALIMENTS PROTÉINÉS:

*Tartinade de soya
(WowButter)



GRAINS ENTIERS:

Craquelins
(saveurs variées)



CONDIMENTS:

*Tartinade de fruits

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:

Yogourt à boire



GRAINS ENTIERS:

Galette
(saveurs variées)



CONDIMENTS:

-

JEUDI



FRUITS ET LÉGUMES:

Fruit frais



ALIMENTS PROTÉINÉS:

Lait



GRAINS ENTIERS:

*Céréales
(saveurs variées)



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.

