

PLANIFICATION DE MENUS

Exemple de menu: Semaine 1

Choix d'aliments		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation - Un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliment protéiné (coll. A) ou de grains entiers (coll. B)						
Légumes et fruits		Fruits surgelés	Pêches en conserve	Compote de pommes	Fraises	Tranches de banane
Grains entiers			Céréales de grains entiers	Rôtie de blé entier	Triangles de pita de blé entier	Granola à l'avoine
Aliments protéinés		Yogourt	Lait	Oeufs durs	Houmous chocolat	Yogourt
Repas du midi - Inclure des choix de tous les groupes alimentaires						
Nom du plat principal		Pâtes aux tomates et au bœuf	Casserole de poivrons farcis	Chili trois haricots et petits pains	Sandwichs au thon et soupe à la courge	Wraps de salade César au poulet
Légumes et fruits (2 choix)		Carottes et pois surgelés	Poivrons, oignons	Tomates, maïs	Soupe à la courge	Fleurons de brocoli
		Bananes	Salade jardinière	Haricots verts	Poivrons verts	Laitue romaine
Grains entiers		Pâtes de blé entier	Riz brun	Petit pain de blé entier	Pain de grains entiers	Tortillas de blé entier
Aliments protéinés riches en fer		Bœuf haché	Dinde hachée ou lentilles	Mélange de haricots en conserve	Thon	Poulet ou tofu
Lait		Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation - Un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliment protéiné (coll. A) ou de grains entiers (coll. B)						
Légumes et fruits		Crudités	Concombres	Tranches de melon	Ananas en conserve	Carottes
Grains entiers		Craquelins de grains entiers	Mini-bagels de grains entiers		Mini-muffins à l'avoine	Carrés à l'avoine «gâteau aux carottes»
Aliments protéinés		Houmous	Trempepette aux épinards (fromage cottage)	Cubes de fromage	Fromage cottage	

PLANIFICATION DE MENUS

Exemple de menu: Semaine 2

SEMAINE 2	Choix d'aliments	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Collation - Un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliment protéiné (coll. A) ou de grains entiers (coll. B)					
	Légumes et fruits	Poires en conserve	Salade de fruits	Poivrons orange , concombres	Ananas en conserve	Baies surgelées
	Grains entiers	Céréales de grains entiers	Triangles de pita de grains entiers à la cannelle	Pain naan de blé entier		Muffins anglais de blé entier
	Aliments protéinés	Lait		Houmous	Fromage cottage	Oeufs durs
	Repas du midi - Inclure des choix de tous les groupes alimentaires.					
	Nom du plat principal	Lasagne, salade César et haricots verts	Sandwichs au saumon et au thon, crudités	Casserole style «tacos» avec légumes mélangés	Daal aux lentilles et au chou-fleur sur du riz	Pâtes au poulet et au brocoli au four
	Légumes et fruits (2 choix)	Laitue romaine	Poivrons, carottes , céleris tranchés	Laitue, tomates, maïs	Chou-fleur, pois	Brocoli
		Haricots verts	Laitue romaine	Carottes et pois surgelés	Pommes tranchées	Épinards
	Grains entiers	Pâtes de blé entier	Pain de blé entier	Quinoa	Riz brun	Pâtes de blé entier
	Aliments protéinés riches en fer	Dinde hachée ou tofu	Thon ou saumon	Bœuf haché et/ou haricots noirs	Lentilles rouges	Poulet effiloché
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Collation - Un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliment protéiné (coll. A) ou de grains entiers (coll. B)					
	Légumes et fruits	Pommes tranchées	Bananes	Compote de pommes	Mandarines en conserve	Poivrons verts, rouges et orange
	Grains entiers	Craquelins de blé entier	Tortillas de blé entier	Muffins à l'avoine entière	Barres granola maison	
	Aliments protéinés		Wow butter	Lait		Houmous

PLANIFICATION DE MENUS

Exemple de menu: Semaine 3

Choix d'aliments		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation - Un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliment protéiné (coll. A) ou de grains entiers (coll. B)						
Légumes et fruits		Baies surgelées	Pommes tranchées	Bleuets	Compote de pommes	Fraises, mangues
Grains entiers		Rôties de blé entier à la cannelle	Craquelins de blé entier		Mini-muffins au son	Tranches de bagel de blé entier
Aliments protéinés			Cubes de fromage	Yogourt glacé		Œufs durs
Repas du midi - Inclure des choix de tous les groupes alimentaires.						
Nom du plat principal		Soupe poulet et nouilles	Frittata courge et épinards, salade jardinière	Chili à la dinde	Sauté de poulet (ou tofu)	Sloppy joes aux lentilles, salade de chou
Légumes et fruits (2 choix)		Céleri, pois, carottes, oignons (dans la soupe)	Courge musquée, épinards	Tomates en conserve, poivrons hachés	Tranches de poivrons colorés, champignons	Tomates
		Fraises surgelées	Salade jardinière	Maïs	Haricots verts	Salade de chou
Grains entiers		Petit pain de grains entiers, pâtes	Baguette de grains entiers	Croustilles de pita de blé entiers	Riz brun	Petit pain de grains entiers
Aliments protéinés riches en fer		Poulet haché, haricots blancs	Haricots noirs, œufs	Dinde, haricots rouges	Poulet ou tofu	Lentilles rouges
Lait		Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation - Un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliment protéiné (coll. A) ou de grains entiers (coll. B)						
Légumes et fruits		Tranches d'oranges	Poivrons, carottes	Quartiers de courgettes jaunes	Ananas en conserve	Légumes râpés, épinards hachés
Grains entiers		Craquelins de blé entier	Pita de grains entiers en bandes	Pain naan de blé entier		Tortillas de blé entier aux légumes
Aliments protéinés		Œufs farcis	Houmous	Trempelette épinards et yogourt	Fromage cottage	Trempelette de haricots noirs

PLANIFICATION DE MENUS

Exemple de menu: Semaine 4

Choix d'aliments	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation - Un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliment protéiné (coll. A) ou de grains entiers (coll. B)					
Légumes et fruits	Pommes tranchées	Fruits surgelés	Tranches d'oranges	Poivrons tranchés	Baies surgelées (sucette glacées)
Grains entiers	Craquelins de grains entiers	Carrés à l'avoine	Muffins au son carottes et raisins	Pitas de grains entiers	Barres granola maison
Aliments protéinés	Boulettes de saumon			Houmous	
Repas du midi - Inclure des choix de tous les groupes alimentaires.					
Nom du plat principal	Quiche aux brocolis sans croûte	Lasagne végétarienne	Chaudrée de poisson et légumes	Pâtes vertes, poulet et patates douces	Filet de porc, courge et pommes
Légumes et fruits (2 choix)	Brocoli	Pois	Pommes de terre, carottes, céleri	Quartiers de patates douces au four	Courges et pommes
	Carottes en dés	Salade jardinière	Pêches en conserve	Épinards, brocoli (mêlés en sauce)	Mélange chou-fleur et brocoli surgelé
Grains entiers	Baguette de grains entiers	Lasagnes de grains entiers	Craquelins de blé entier	Pâtes de grains entiers	Riz brun
Aliments protéinés riches en fer	Œufs, fromage cottage	Tofu, purée de haricots	Aiglefin (ou autre poisson blanc)	Filets de poulet ou tempeh	Filet de porc
Lait	Lait	Lait, fromage	Lait	Lait	Lait
Collation - Un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliment protéiné (coll. A) ou de grains entiers (coll. B)					
Légumes et fruits	Bananes	Compote de pommes	Poivrons, épinards, tomates	Tranches de melon	Cocktail de fruits en conserve
Grains entiers	Muffins bleuets-citron de grains entiers	Pain aux bananes de grains entiers	Mini-frittatas	Boules de quinoa (Wowbutter)	Pain de grains entiers
Aliments protéinés		Wowbutter	Œuf, haricots noirs, fromage	Wowbutter	Salade aux œufs