

Collation : Exemple de menu

Mois : _____

École: _____ Coordinateur(trice): _____ Téléphone et courriel: _____

Exigences pour les collations saines		Offrir une portion du guide alimentaire canadien du groupe de:	Offrir une portion du guide alimentaire canadien du groupe de:			Limiter à <u>un</u> item par repas :
		Légumes et fruits	Lait et substituts	Produit céréaliers	Viandes et substituts	Autres aliments à éviter
		<ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de légumes ou fruits (fraîches, congelés, ou en conserves) • 1 fruit medium • ½ tasse de fruits séchés 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de lait • 1 tasse de boisson de soya enrichie • 50 g de fromage • ½ tasse (175ml) de yogourt • 200 ml de yogourt à boire 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • ½ bagel, muffin anglais, pita ou tortillas • 30g de céréale froide • ½ tasse de céréale chaude 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • 75 g (2.5 oz) poulet, bœuf, porc maigre. • 125 ml (1/2 tasse) poisson en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cs. de confiture, fromage écrémé, miel, ou vinaigrette
Menu semaine 1	Lundi	½ tasse des piments verts coupés		6 craquelins de <i>Christie Triscuits</i> faible en teneur de sel		
	Mardi	1 pomme	50g des cubes de fromage cheddar			
	Mercredi	1/2 tasse de carottes			<i>Summerfest</i> contenu mini d'humus	
	Jeudi	½ tasse baies mélangées	½ tasse de yogourt grecque			1 cs. miel
	Vendredi	½ tasse concombres			2 œufs bouillés	

Mixte : Exemple de menu

Mois : _____

École: _____ Coordinateur(trice): _____ Téléphone et courriel: _____

Exigences du programme mixte		Offrir une portion du guide alimentaire canadien du groupe de:	Offrir une portion du guide alimentaire canadien de deux groupe additionnels des groupes:			Offrir une portion du guide alimentaire canadien du groupe de:
		Légumes et fruits	Lait et substituts	Produit céréaliers	Viandes et substituts	Autres aliments à éviter
		<ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de légumes ou fruits (fraîches, congelés, ou en conserves) • 1 fruit medium • ½ tasse de fruits séchés 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de lait • 1 tasse de boisson de soya enrichie • 50 g de fromage • ½ tasse (175ml) de yogourt 200 ml de yogourt à boire	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • ½ bagel, muffin anglais, pita ou tortillas • 30g de céréale froide • ½ tasse de céréale chaude 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • 75 g (2.5 oz) poulet, bœuf, porc maigre. • 125 ml (1/2 tasse) poisson en conserve 	1 cs. de confiture, fromage écrémé, miel, ou vinaigrette
Menu semaine 1	Lundi	1 tasse de salade mixte et carottes râpées	50 g de mozzarella à cubes	½ pita à blé entier		1 cs. de vinaigrette César
	Mardi	1 banane	1 tasse de lait	30g <i>Quaker Squares de son de maïs</i>		
	Mercredi	1 petit concombre		1 tranche de pain à blé entier	2 œufs bouillés	
	Jeudi	1 tranche de cantaloup	1 tasse de fromage cottage	4-6 tranches de pain <i>melba</i>		
	Vendredi	½ tasse fleurons de brocolis	½ tasse de yogourt à vanille	1 barre de granola de <i>kashi sept céréales et quinoa</i>		

Repas : Exemple de menu

Mois : _____

École: _____ Coordinateur(trice): _____ Téléphone et courriel: _____

Exigences pour les collations saines	Offrir une portion du guide alimentaire canadien du groupe de:		Offrir une portion du guide alimentaire canadien du groupe de:			Limiter à un item par repas :
	Légumes et fruits	Lait et substituts	Produit céréaliers	Viandes et substituts	Autres aliments à éviter	
	<ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de légumes ou fruits (fraîches, congelés, ou en conserves) • 1 fruit medium • ½ tasse de fruits séchés 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de lait • 1 tasse de boisson de soya enrichie • 50 g de fromage • ½ tasse (175ml) de yogourt • 200 ml de yogourt à boire 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • ½ bagel, muffin anglais, pita ou tortillas • 30g de céréale froide • ½ tasse de céréale chaude 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • 75 g (2.5 oz) poulet, bœuf, porc maigre. • 125 ml (1/2 tasse) poisson en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cs. de confiture, fromage écrémé, miel, ou vinaigrette 	
Menu semaine 1	Lundi	1 tasse de salade mixte et carottes râpées	50 g de mozzarella râpés	½ tortillas à blé entier		1 cs. de vinaigrette ranch
	Mardi	½ tasse de baies mixtes	½ tasse de yogourt grecque	30g <i>Cheerios</i>		1 cs. miel
	Mercredi	1/2 tasse tomates cerises	50g de fromage cheddar	½ muffins anglais à blé entier		
	Jeudi	1 orange tranchée	1 tasse de fromage cottage	2-3 <i>craquelins Ryvita</i>		
	Vendredi	½ tasse de cellerie	50g de fromage cheddar à cubes		Tasse de humus mini	