

# La Boîte à soleil Menu d'hiver / Winter Menu



## MENU 1

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Collation du matin</b> <i>Morning Snack</i>  Au moins 2 des 4 groupes alimentaires <i>At least 2 of the 4 food groups</i>	Yogourt aux fruits avec granola (Compote de pommes) <i>Yogurt with fruit and granola (Applesauce)</i>	Céréales nutritives (Fruits frais) <i>Nutritious cereal (Fresh fruit)</i>	Fruits frais de saison  <i>Fresh fruit in season</i>	Bagel et fromage à la crème  <i>Bagel with cream cheese</i>	Bananes et fraises  <i>Bananas and strawberries</i>
	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</i>
<b>Dîner</b> <i>Lunch</i>  Au moins 1 aliment de chacun des 4 groupes alimentaires doit être inclus <i>At least 1 of the 4 food groups included</i>	Tranches de concombre <i>Cucumber slices</i>	Tranches de piment vert <i>Green pepper slices</i>	Fleurs de brocoli <i>Broccoli pieces</i>	Morceaux de tomate <i>Tomato pieces</i>	Morceaux de chou-fleur <i>Cauliflower pieces</i>
	Muffin aux courgettes et épinard Légumes chauds  <i>Zucchini and spinach muffins Hot vegetables</i>	Pâtes fettuccini alfredo avec poulet  <i>Fettuccini alfredo with chicken</i>	Riz mexicain avec légumes et bœuf  <i>Mexican rice with vegetables and beef</i>	Croquettes de saumon Salade César  <i>Salmon patty Caesar salad</i>	Soupe aux légumes et l'orge Petit pain de blé entier  <i>Vegetable &amp; barley soup Whole wheat bun</i>
	Poires dans l'eau  <i>Pears in water</i>	Pommes fraîches  <i>Fresh apples</i>	Gâteau à la rhubarbe (Sans lait, œufs)  <i>Rhubarb cake (No milk, eggs)</i>	Salade de fruits dans l'eau  <i>Fruit salad in water</i>	Muffins aux raisins dorés (Sans lait, œufs)  <i>Golden raisin muffins (No milk, eggs)</i>
	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>
<b>Collation de l'après-midi</b> <i>Afternoon Snack</i>  Au moins 2 des 4 groupes alimentaires <i>At least 2 of the 4 food groups</i>	Carottes et fromage en cube  <i>Carrots and cheese cubes</i>	Croustilles aux bananes (Fruits frais)  <i>Banana crisps (Fresh fruit)</i>	Craquelins pitas grillés avec salsa  <i>Grilled pita crackers with salsa</i>	Haricots verts, tomate et carotte avec trempette au yogourt  <i>Green beans, tomatoes and carrots, with yogurt dip</i>	Collation variée  <i>Variable snack</i>
	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</i>

Les alternatives d'allergies (œufs, produit laitiers) sont en rouge / Alternate meals for allergies (eggs, milk products) are in red

Poupons: pas de miel / no honey