

La Boîte à soleil Menu d'hiver / Winter Menu



MENU 2

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Collation du matin <i>Morning Snack</i> Au moins 2 des 4 groupes alimentaires <i>At least 2 of the 4 food groups</i>	Céréales nutritives (Fruits frais) <i>Nutritious cereal</i> (Fresh fruit)	Yogourt à la vanille avec granola (Compote de pommes) <i>Vanilla yogurt with granola</i> (Applesauce)	Muffins aux agrumes (Sans lait, œufs) <i>Citrus muffins</i> (No milk, eggs)	Raisins frais et kiwis <i>Fresh grapes and kiwis</i>	Craquelins au blé entier avec fromage en crème (Fruits frais) <i>Whole wheat crackers with cream cheese</i> (Fresh fruit)
	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>
Dîner <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>	Bâtonnets de navet <i>Turnip sticks</i>	Tranches de concombre <i>Cucumber slices</i>	Tranches de champignon <i>Mushroom slices</i>	Bâtonnets de céleri <i>Celery sticks</i>	Fleurs de brocoli <i>Broccoli pieces</i>
	Macaroni chinois au bœuf et aux légumes <i>Chinese macaroni with beef and vegetables</i>	Muffins à la pizza et maïs entier <i>Pizza muffins and corn</i>	Poisson cuit au four salade au chou <i>Oven baked fish</i> <i>Coleslaw salad</i>	Soupe aux légumes et pois chiches Petit pain de blé entier <i>Vegetable and chickpea soup</i> <i>Whole wheat bun</i>	Tarte à la dinde et aux légumes <i>Turkey and vegetable pot pie</i>
	Ananas dans l'eau <i>Pineapple in water</i>	Bananes <i>Bananas</i>	Pêches dans l'eau <i>Peaches in water</i>	Pouding aux fruits <i>Fruit pudding</i>	Compote de pommes <i>Applesauce</i>
	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>
Collation de l'après-midi <i>Afternoon Snack</i> Au moins 2 des 4 groupes alimentaires <i>At least 2 of the 4 food groups</i>	Tranches d'orange Grignotines de quinoa <i>Oranges slices</i> <i>Quinoa crunchies</i>	Pita à la grecque avec humus à l' avocat <i>Greek pita and avocado hummus</i>	Choux-fleurs, tomates et piments avec trempette au yogourt <i>Cauliflower, tomatoes and peppers with yogurt dip</i>	Barres à l'érable (Fruits frais) <i>Maple bars</i> (Fresh fruit)	Collation variée <i>Variable snack</i>
	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</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