

La Boîte à soleil Menu d'hiver / Winter Menu



MENU 3

	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>	Oranges et kiwis <i>Oranges and kiwis</i>	Fromage en cube et fraises fraîches <i>Cheese cubes with fresh strawberries</i>	Céréales nutritives (Fruits frais) <i>Nutritious cereal (Fresh fruit)</i>	Craquelins "Tartinable" et oeufs à la coque (Compote de pommes) <i>"Toppables" crackers with hard boiled eggs (Applesauce)</i>	Croquants au gingembre (Sans lait, oeufs) <i>Ginger bites (No milk, eggs)</i>
	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</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>	Tranches de piment rouge <i>Red pepper slices</i>	Morceaux de tomate <i>Tomato pieces</i>	Morceaux de chou-fleur <i>Cauliflower pieces</i>	Fleurs de brocoli <i>Broccoli pieces</i>	Haricots verts <i>Green beans</i>
	Fèves au lard et saucisses Bâtonnets de pain <i>Baked beans with sausage Bread sticks</i>	Casserole au thon et légumes <i>Tuna and vegetable casserole</i>	Soupe à la dinde et aux légumes Petit pain de blé entier <i>Turkey and vegetable soup Whole wheat bun</i>	Muffins au quinoa et légumes Salade verte <i>Quinoa and vegetable muffins Green salad</i>	Lasagnes au boeuf et légumes <i>Beef lasagna with vegetables</i>
	Yogourt aux fruits (Compote de pomme et fraise) <i>Fruit yogurt (Strawberry applesauce)</i>	Pain aux pommes et à la cannelle (Sans lait, œufs) <i>Apple cinnamon bread (No milk, eggs)</i>	Poires fraîches <i>Fresh pears</i>	Ananas dans l'eau <i>Pineapple in water</i>	Pêches dans l'eau <i>Peaches in water</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>	Galette de riz avec beurre de soja <i>Rice cakes with soya butter</i>	Concombres, navets et carottes avec trempette au yogourt <i>Cucumber, turnip and carrots with yogurt dip</i>	Muffins aux canneberges (Sans lait, œufs) <i>Cranberry muffin (No milk, eggs)</i>	Pommes et bananes <i>Apples and bananas</i>	Collation variée <i>Variable snack</i>
	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>

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

Poupons: pas de miel / no honey