Menus pour les différents programmes

TROUSSE D'INFORMATIONS DES PROGRAMMES DE PETITS DÉJEUNERS

Menu froid

Menu froid
Ce menu convient bien aux bacs en classe et menus pour emporter, puisque les aliments demandent peu de préparation. Il est possible d'économiser en préparant les portions sur place au lieu d'acheter des aliments préemballés.

Menu fait à l'avance

Menu fait à l'avance, cuisine minimale
Dans ce menu, il faut cuisiner un peu ou préparer les aliments en amont pour que le travail soit minimal au moment de la distribution. Les repas sont servis chauds ou froids et se portionnent facilement; le menu convient donc à tous les types de distribution.

Menu froid avec préparation

Menu froid avec préparation
Ce menu fonctionne bien pour les programmes qui ont un peu de temps pour préparer les aliments. Il offre plus de variété que le menu froid simple puisqu'il combine plusieurs catégories d'aliments dans chaque choix proposé. Ce menu ne demande aucune cuisson.

Menu chaud à servir

Menu chaud
Ce menu est parfait pour les équipes qui peuvent souvent cuisiner et offrir des repas chauds. Ce menu convient mieux aux programmes où les élèves peuvent s'asseoir pour manger, mais il peut être adapté à d'autres méthodes de distribution.

Vous pouvez agencer des suggestions dans chaque planificateur pour répondre au mieux à vos besoins!

Exemple – Menu froid

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Fruits en coupe dans de l'eau & Fromage & Craquelins au blé entier	**Menu** Banane & Yogourt & Barre de céréales	**Menu** Bâtonnets de carotte et de céleri & Houmous & Craquelins de blé entier	**Menu** Compote de pommes sans sucre ajouté & Œuf cuit dur & Barre de céréales	**Menu** Orange & Fromage & Craquelin Melba de blé entier

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Chaque menu comprend une portion de légumes et fruits, de protéines et de grains entiers. Vous pouvez réduire les coûts en emballant vous-mêmes les aliments. Par exemple, il est moins cher de trancher de gros blocs de fromage ou de faire bouillir les œufs que de les acheter préemballés.

Exemple – Menu froid avec préparation

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Bagel au blé entier avec fromage à la crème & Bâtonnets de carotte et concombres tranchés	**Menu** Biscuits déjeuner sans cuisson & Fruits frais	**Menu** Pita-pochettes remplies de bâtonnets de carotte et de céleri & Houmous maison	**Menu** Barres aux canneberges et graines de citrouille & Fruits frais	**Menu** Céleri avec beurre de soya et raisins secs (comme des fourmis sur une branche) & Craquelins de blé entier

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Tirez parti des ingrédients au maximum : les restes de fruits et légumes du début de la semaine peuvent servir à préparer d'autres repas.

Les légumes peuvent être utilisés pour remplir les pitas-pochettes, et les fruits frais peuvent être ajoutés aux yogourts.

Exemple – Menu fait à l'avance (préparation minimale)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Mini-quiches au fromage et légumes & Rôtie de blé entier	Menu Gruau d'avoine aux pommes et cannelle & Yogourt	Menu Muffins matinaux aux épinards & Fromage	Menu Boules d'énergie & Yogourt et fruits	Menu Burritos déjeuner

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Chaque élément du menu peut être préparé en amont et réfrigéré ou congelé. Pour d'autres idées, consultez notre **livre de recettes**.

Si vous avez des élèves qui suivent un cours de cuisine, ou des bénévoles adultes, ils peuvent faire de nombreux repas pour la semaine en seulement un ou deux quarts de travail! Chaque repas principal comprend au moins deux catégories d'aliments, et vous pouvez ajouter plus de fruits et légumes, de grains entiers et de protéines en offrant des accompagnements simples.

Exemple – Menu chaud à servir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Gruau façon croustade aux petits fruits & Yogourt pour garnir	Menu Quesadillas déjeuner & Fruits frais	Menu Mini-crêpes « poppers » & Petits fruits	Menu Mini-pizzas déjeuner	Menu Sandwichs déjeuner

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Les ingrédients peuvent facilement être remplacés par les légumes, fruits et céréales préférés des élèves. Mettez des protéines végétales au lieu des œufs. Vous pouvez faire les sandwichs déjeuner avec de la bannique ou du pain naan au lieu des muffins anglais.