Des menus pour chaque saison!

Printemps

Menu de printemps
Mettant en valeur l’essence du printemps, ce menu présente une collection de recettes fraîches et légères inspirées de cette saison. Que vous préfériez les petits déjeuners chauds ou froids, vous trouverez un éventail d’options pour tous les goûts.

Automne

Menu d’automne
Mettant en vedette les saveurs de la saison, ce menu vous invite à déguster un mélange de recettes chaudes et froides. Parfaits pour les journées fraîches à venir, ces petits déjeuners offrent à la fois chaleur et confort, rappelant l’ambiance automnale.

Hiver

Menu d’hiver
Conçu pour les froides journées d’hiver, ce menu comprend des recettes réconfortantes pour réchauffer les cœurs. Plongez dans une sélection de petits déjeuners conçus pour apporter du confort aux enfants durant la saison froide.

Été

Menu d’été
Conçu pour la saison estivale, ce menu rafraîchissant convient parfaitement aux journées plus chaudes. Plongez dans une sélection de recettes froides, rehaussées de savoureux fruits de la saison, qui en font des choix parfaits pour les mois chauds d’été.

Vous pouvez mélanger et assortir les suggestions de menu de chaque planificateur en fonction de vos besoins !

Exemple de menu - Printemps

CLUB des petits déjeuners MC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Tomates cerises & Tacos matinaux aux haricots noirs	**Menu** Salade de fruits à la menthe et yogourt & Gaufres de blé entier	**Menu** Légumes tranchés & Houmous à la betterave & Craquelins de blé entier	**Menu** Gruau façon croustade aux petits fruits & Yogourt	**Menu** Muffins matinaux aux épinards & Fromage

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

NOTES ET SUGGESTIONS

Légumes LOCAUX et de SAISON : fraises, radis, betteraves, carottes, herbes fraîches, laitue, épinards, asperges, concombres, poivrons.

- Utilisez les légumes qu'il vous reste (congelés ou frais) et ajoutez-les à vos smoothies.

Exemple de menu - Hiver

CLUB des petits déjeuners MC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Pancakes à l'avoine & Compote aux petits fruits & Yogourt	Menu Menemen & Bagel de blé entier	Menu Kasha & Compote de pomme	Menu Haricots au poêlon & Fruits frais & Pain de blé entier	Menu Muffins au pain doré & Fruits séchés & Lait ou boisson de soya

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

NOTES ET SUGGESTIONS

Légumes LOCAUX et de SAISON : canneberges, carottes, champignons, fraises, légumes de serre (poivrons, concombres, tomates, laitue,...)

- Utilisez des baies ou des légumes surgelés pour vos recettes de pâtisserie (achetés en magasin ou congelés à l'école)
- Les légumes en conserve sont une excellente option pour cuisiner vos mets.

Exemple de menu - Automne

CLUB des petits déjeuners MC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Pommes tranchées & Granola sans noix & Lait	**Menu** Dal Bhat (p.7) & Pain de blé entier & Crudités	**Menu** Compote de pommes & Mini-bouchées de crêpe & Fromage	**Menu** Fruits frais coupés & Trempette au yogourt à la cannelle et à l'érable & Bagel de blé entier	**Menu** Muffins aux pommes, carottes et raisins secs & « Glaçage » Wow Butter

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

NOTES & SUGGESTIONS

Légumes LOCAUX et de SAISON : pommes, canneberges, poireaux, poivrons, brocolis, courges, citrouilles, etc.

- Conservez les graines de citrouilles et faites-les cuire au four avec un assaisonnement de votre choix! Les enfants en raffoleront!
- Profitez de la saison pour faire découvrir les différentes textures et les goûts variés des courges.

Exemple de menu - Été

CLUB des petits déjeuners MC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Fruits frais d'été & Biscuits à l'avoine et chia sans cuisson & Lait	**Menu** Légumes tranchés & Trempette yogourt Tzatziki & Croustilles de pita de blé entier	**Menu** Lassi de mangue & Sandwichs Déjeuner	**Menu** Banane royale Incluant granola	**Menu** Mini-pizzas déjeuner

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

NOTES & SUGGESTIONS

Légumes LOCAUX et de SAISON : pêches, poires, pruneaux, myrtilles, framboises, cantaloup, poivrons, tomates, maïs, céleri, cerises de terre, haricots, carottes, betteraves, pastèque.

Congelez vos yogourts avec des bâtonnets pour faire des sucettes glacées.