



Exemple de menu

Les programmes de petits déjeuners doivent comprendre, chaque jour, des aliments des 3 groupes alimentaires.



MENU



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Légumes et fruits	Mini-carottes	Baies congelées	Tranches de bananes	Baies congelées	Tranches de pommes
Produits céréaliers	Muffin anglais de blé entier	2 crêpes de blé entier	Gruau	Céréales froides	2 rôties de blé entier
Aliments protéinés	Oeufs brouillés	Portion de fromage cheddar	Lait	Lait	Yogourt
Autres aliments (optionnel)					

Adapté de Nourish Nova Scotia: <https://nourishns.ca>