

Programme Nutritif

Nos repas sont **frais, sains et nutritifs** et ils font le bonheur de vos enfants.

Une saine alimentation fait partie des bonnes habitudes de vie enseignées à la **Garderie La Perla**. Le repas du midi, ainsi que deux collations équilibrées seront fournis par la garderie.

Les repas répondent aux recommandations du **Guide Alimentaire Canadien**.

Chaque jour on savoure une variété d'aliments choisis dans chacun des quatre groupes alimentaires:

- ❖ **Produits céréaliers à grains entiers ou enrichis.**
- ❖ **Légumes et fruits frais.**
- ❖ **Produits laitiers moins gras.**
- ❖ **Viandes, volailles, poissons plus maigres et légumineuses.**

Le menu change à toutes les semaines et il est affiché sur le babillard pour consultation.

Exemple de menu

Déjeuner du 8h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Croissant et Lait	Pain au fromage et lait	Omelette Pain et Lait	Céréales et Lait	Crêpe au fruit et Lait
Céréales et Lait	Pain au raisin et lait	Omelette et lait	Pain au fromage et lait	Gaufre Confiture et lait
Pain au fromage et lait	Croissant et Lait	Omelette et lait	Pain au raisin et lait	Céréales et Lait
Crêpe au fruit et lait	Céréales et lait	Omelette et lait	Croissant et lait	Gaufre Confiture et lait

Collation du 9h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Compote de fruits	Pain au fromage	Salade de fruits	Pain au fromage	Fruits
Barre santé	Fruits	Barre santé	Fruits	Fruits
Compote de fruits	Pain au fromage	Salade de fruits	Pain au fromage	Fruits
Barre santé	Fruits	Barre santé	Fruits	Fruits

Collation du 15h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Biscuits	Fruits	Biscuits	Compote de fruits	Gâteau
Salade de fruits	Yogourt	Salade de fruits	Craquelins fromage	Muffin
Biscuits	Fruits	Biscuits	Compote de fruits	Gâteau
Salade de fruits	Yogourt	Salade de fruits	Craquelins fromage	Muffin

Dîner du 12h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Pâté chinois Viande Pain Lait	Macaroni Viande Salade Pain Lait	Saumon Riz Brocoli pain Lait	Poulet Boulgour Salade Riz pain lait	Lentille Riz Salade Pain Lait
Épinards Viande Riz Pain Lait	Hamburger Patates Concombre Pain Lait	Thon Riz Maïs Pain Lait	Poulet Patates Légumes Pain Lait	Légumineuse Soupe Légumes Pain Lait
Petit pois viande Riz Pain Lait	Macaroni Végétarien Fromage Pain Lait	Poisson Riz Sauce Légumes Pain Lait	Poulet Soupe Légumes Pain Lait	Haricot blanc carotte Riz Pain Lait
Haricot Vert Viande Riz Pain Lait	Patates Purées Boulettes Viande Pain Lait	Thon Riz Maïs Pain Lait	Poulet Pâtes Sauce blanche Pain Lait	Pizza fromage ou Viande ou poulet Lait

Vos enfants méritent le meilleur.