

SUGGESTIONS DE MENUS POUR ENFANTS



AU DÉJEUNER

- Jus de fruits à 100 %
- Crêpe tartinée avec du beurre d'arachides, puis enroulée autour d'une banane
- Verre de lait

- Jus de fruits à 100 %
- Oeuf poché avec rôti(e) au blé entier
- Tranches de melon d'eau ou cantaloup
- Verre de lait

- Jus de fruits à 100 %
- Muffin aux bleuets
- Bâtonnet de fromage doux
- Verre de lait



AU DÎNER/SOUPER

- Potage aux légumes
- Lanières de poulet ou de poisson enroulées dans une chapelure et cuites au four
- Patates douces en bâtonnets badigeonnées d'huile d'olive et assaisonnées de fines herbes, puis cuites au four
- Haricots verts et jaunes
- Quartiers de pêches sur yogourt glacé
- Verre de lait

- Jus de tomate/de légumes
- Boulettes de viande
- Riz
- Betteraves
- Croustade aux pommes
- Verre de lait

- Potage Crécy (carottes)
- Pâté chinois
- Petits concombres
- Fraises sur yogourt
- Verre de lait

- Légumes crus (choux-fleurs, piments rouges) avec trempette
- Hamburger avec petite salade
- Coulis de framboises ou bleuets sur du lait glacé
- Verre de lait

- Brocolis crus avec trempette
- Saucisses de veau ou dinde
- Petite salade de carottes et raisins
- Pommes de terre
- Fruits avec trempette au chocolat ou à l'érable
- Verre de lait

- Brochette : tomates cerises, champignons et courgettes
- Pizza à pâte mince aux légumes et fromage gratinée OU pizza aux légumes et poulet
- Compote de pommes
- Verre de lait

Pour des exemples de portions, voir le site Internet fruitsetlegumesenedette.com, section Conseils pour les familles.