

# La campagne *Fruits et légumes en vedette* rejoint les enfants au restaurant !

Cette année, la campagne *Fruits et légumes en vedette* poursuit son défi aux restaurateurs : offrir des menus pour enfants selon les critères de la campagne !

Comment relever le défi ? C'est simple !

- En respectant les critères de la campagne ;
- En offrant le menu identifié pour la campagne en plus petite portion pour les enfants ;
- En proposant des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, puis viandes et substituts.



## UNE ENTRÉE À BASE DE LÉGUMES ET/OU DE FRUITS

Servez des légumes ou des fruits crus avec une trempette à base de yogourt

- Une mini brochette de légumes et de fruits
- Des bâtonnets de carotte, de céleri ou de piment rouge, des bouquets de brocoli ou de chou-fleur
- Un verre de jus de tomates ou de légumes
- Un potage ou une crème de légumes (champignons, tomates, concombres, carottes, ...)

## BREUVAGE

- Optez pour du lait ou du jus de fruits à 100 %, plus nutritifs que les boissons gazeuses
- Mettez un verre d'eau sur la table aussi pour les enfants

## 1/3 DE L'ASSIETTE PRINCIPALE EN LÉGUMES ET/OU FRUITS

Optez pour des légumes et des fruits de couleurs, de saveurs et de formes différentes !

### Légumes

- **A la vapeur, poêlés, grillés** : piments de couleurs variées, haricots et carottes, rondelles ou bâtonnets de courgette ou de concombre, bouquets de brocoli ou chou-fleur
- **En salade** : choux et raisins secs ou frais, piments de différentes couleurs, laitues variées
- **En purée** : pommes de terre aux carottes, patates sucrées, navet et carottes
- **Tout simplement crus**

### Viande et substituts

- Saucisses de veau, poulet ou tofu
- Boulettes de viande
- Poulet ou poisson en lanières
- Viande marinée, braisée ou mijotée, car elle est plus tendre à mastiquer
- Légumineuses
- Poisson (aiglefin, sole, thon, saumon, truite)
- Pain de viande sauce tomate
- Oeufs

### Viande et substituts combinés à d'autres groupes (produits céréaliers à grains entiers, fruits et légumes)

- Pâté chinois ou pâté au poulet
- Spaghetti à la viande et aux légumes
- Pizza à pâte mince ou sur pita servie avec du fromage et des légumes
- Sandwichs, tortillas ou ciabattas aux œufs, poulet, thon ou jambon
- Sauté de légumes au thon, bœuf ou poulet servi avec des pâtes
- Omelette au fromage et aux légumes
- Quiche aux légumes
- Bouilli de légumes



## DESSERT À BASE DE FRUITS

Optez pour une présentation agréable !

- Salade de deux ou trois fruits (cantaloup et melon d'eau ; fraises, bananes et kiwis ; mûres et framboises ; mangues et bleuets)
- Gelée à base de jus de fruits à 100 % à laquelle on ajoute des fruits
- Compote aux pommes, croustade aux petits fruits
- Fruits frais sur yogourt, lait glacé ou sorbet, brochette de fruits (ananas, fraises, bananes, cantaloup, melon d'eau, ...)
- Fruits avec petite fondue au chocolat ou à l'érable
- Autres desserts à base de lait servis avec des fruits

# 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](http://fruitsetlegumesenedette.com), section Conseils pour les familles.