

# Un mois de collations santé pour les services de garde d'enfants

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine 1</b>					
AM	Yogourt* Fraises	Lait Tranches de banane	Craquelins de GE Oeuf dur Tranches de poire	Céréales de GE Lait Orange	Granola de GE Yogourt* Mélange de petits fruits
PM	Biscuits à l'avoine <sup>1</sup> Tranches de pêche	Galettes de riz (nature ou saveur de maïs soufflé) Compote aux pommes non sucrée	Trempeuse au yogourt nature* Légumes coupés	Cubes de fromage Tranches de pomme	Pointes de pita de grains entiers au four Salsa Tranches de concombre
<b>Semaine 2</b>					
AM	Céréales à l'avoine, en forme de 'O' Lait Tranches de pomme	Rôti de GE Beurre sans noix (Wow) Tranches de banane	Muffin aux bananes <sup>2</sup> Clémentines	Muffin anglais de GE Compote de fruits non sucrée Lait	Yogourt à la vanille* Mélange de petits fruits
PM	Fromage en grains Raisins (en quartiers**)	Yogourt à la vanille* Cantaloup en dés	Fromage à effilocheur Morceaux de brocoli et de chou-fleur	Galettes de riz (nature ou saveur de maïs soufflé) Melon en dés	Craquelins de GE Hummous Petites carottes
<b>Semaine 3</b>					
AM	Crêpes de GE Compote aux pommes non sucrée	Muffin au son <sup>3</sup> Orange Lait	Tortilla mou de GE Beurre sans noix (Wow) Tranches de banane	Gruau nature saupoudré de cannelle Pomme râpée	Céréales de GE en forme carré Lait Tranches de poire
PM	Fromage à effilocheur Melon au miel en dés	Céréales sèches, de GE Fruits en conserve dans du jus, égouttés	Yogourt à la vanille pour tremper* Morceaux de fruits (melon, ananas, pomme)	Cubes de fromage cheddar Tranches de piments rouge et vert	Petits pains pita de GE Hummous Tranches de concombre
<b>Semaine 4</b>					
AM	Rôti de GE Oeuf dur Tranches de tomate	Gruau nature Lait Bleuets	Muffins aux carottes <sup>4</sup> Morceaux d'ananas	Pain aux bananes de GE <sup>5</sup> Compote de fruits non sucrée	Bagel de GE Tranches de pêche
PM	Fromage en grains Fraises	Bâtonnets de pain de GE Cantaloup en dés	Tranches de fromage mozzarella Pois mange-tout	Trempeuse au yogourt nature* Bâtonnets de carottes et de céleri	Lait Biscuits à l'avoine <sup>1</sup> Tranches de banane

### **Conseils :**

\* Pour sauver de l'argent, achetez un gros contenant de yogourt

\*\* Pour les enfants de moins de 4 ans

### **Recettes :**

1. Biscuits à l'avoine :
  - Mettez la main à la pâte!, page 21  
([http://www.eatrightontario.ca/EatRightOntario/media/ERO\\_PDF/fr/School/Bake\\_It\\_Up\\_finalFR.pdf](http://www.eatrightontario.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/fr/School/Bake_It_Up_finalFR.pdf))
    - Utilisez seulement ½ tasse de cassonade
2. Muffins aux bananes :
  - Mettez la main à la pâte!, page 10
  - ([http://www.eatrightontario.ca/EatRightOntario/media/ERO\\_PDF/fr/School/Bake\\_It\\_Up\\_finalFR.pdf](http://www.eatrightontario.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/fr/School/Bake_It_Up_finalFR.pdf))
3. Muffins au son :
  - [http://www.santepubliqueottawa.ca/fr/professionals-and-partners/resources/Documents/childcare/muffin\\_bran\\_fr.pdf](http://www.santepubliqueottawa.ca/fr/professionals-and-partners/resources/Documents/childcare/muffin_bran_fr.pdf)
4. Muffins aux carottes :
  - [http://www.santepubliqueottawa.ca/fr/professionals-and-partners/resources/Documents/childcare/muffin\\_carrot\\_fr.pdf](http://www.santepubliqueottawa.ca/fr/professionals-and-partners/resources/Documents/childcare/muffin_carrot_fr.pdf)
5. Pain aux bananes :
  - [http://www.santepubliqueottawa.ca/fr/professionals-and-partners/resources/Documents/childcare/loaf\\_banana\\_fr.pdf](http://www.santepubliqueottawa.ca/fr/professionals-and-partners/resources/Documents/childcare/loaf_banana_fr.pdf)