



## Saine alimentation

La saine alimentation est de plus en plus reconnue comme un des facteurs favorisant la santé et l'apprentissage. Comme professionnels dans le domaine de la petite enfance, nous avons la responsabilité d'enseigner aux enfants le concept d'une bonne alimentation à travers la programmation, la nourriture offerte et les activités culinaires, afin de favoriser les saines habitudes de vie. Pour vous soutenir dans cette étape d'apprentissage, voici quelques traiteurs à votre disposition et, si vous préférez, une liste d'idées de repas et de collations.

## Traiteurs

Style de vie traiteur : 819 752-7083

Traiteur Marie-Jo : 819 751-3185

Traiteur PA le prêt-à-manger : <https://www.lepretamanger.ca/>

Traiteur douceur gourmande : 819 336-6311 / [www.douceurgourmande.ca/fr](http://www.douceurgourmande.ca/fr)

\*Sans gluten

## Idées de collation

Banane	Muffin (bananes, carottes...)
Pomme	Pain (avoine, canneberges...)
Orange	Croissant
Ananas	Biscottes aux légumes
Mangue	Galette (raisins, mélasse...)
Fraises	Bagel
Raisins	Gruau aux fruits
Cantaloup	Pain pita, fromage
Melon miel	Smoothie
Melon d'eau	Crudités-trempepette
Framboises	Hummus-croustons
Bleuets	Yogourt
Poire	Compote
Pêche	Fromage
Fruit exotique	



## Idées de repas

Poulet général Tao et riz Vol-au-vent au poulet Wrap au poulet et salade Riz au poulet Quésadillas et salade Panini au poulet et salade Manicoti au poulet gratiné Courge spaghetti au poulet Casserole patates douces et poulet Poulet sauce crémeuse et légumes Pâté au poulet	Pâté mexicain et légumes Saucisse porc-bœuf et patates Spaghetti italien Pain de viande et légumes Lasagne Pâté chinois Boulette de bœuf et patates Macaroni chinois Chop suey Cigares au chou Rôti de bœuf et légumes Penne Alfredo aux saucisses Casserole de bœuf tacos Pain farci au bœuf Boulettes de bœuf aux champignons Bouillabaisse	Burger de poisson et salade Pizza au thon Divan aux œufs Filet de poisson et riz Soupe-repas aux lentilles Gratin de légumes Pâté au saumon et brocoli Ratatouille au tofu Quiche aux légumes Gratin au saumon Saumon à l'aneth et couscous Couscous Ali Baba Sauté tofu et légumes Salade de légumineuses Pain farci au goberge
--	--	--

## Idées de dessert

Salade de fruits Yogourt Compote Pouding Yogourt glacé Fruits	Carré aux fruits Galette aux fruits Croustillant aux bleuets Mousse aux framboises Brochette de fruits Macaron muesli
--	--