

Bien se nourrir pour mieux apprendre

GROUPES ALIMENTAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Produits céréaliers	Céréales et Rôties	Pain Dorés	Roulade (pain plat)	Bagel	Rôties
Légumes et fruits	Jus	Fruit	Banane	Jus	
Produits laitiers	Cheese Whiz Lait	Lait	Lait		Lait
Viandes et substituts	Beurre d'arachides		Beurre d'arachides	Beurre d'arachides	Oeuf Bacon
Autres aliments		Sirop		Confiture	

Un programme de petits déjeuners ou de lunches doit offrir des aliments provenant d'au moins trois (3) des quatre groupes alimentaires. *Un programme de collations doit offrir des aliments provenant d'au moins deux (2) des quatre groupes alimentaires. Un choix est de groupe Légumes et fruits pour tous les programmes.*

Veillez décrire brièvement le fonctionnement de votre programme de nutrition :
