

Programme d'alimentation saine pour les élèves

EXEMPLES de menus pour le repas du matin (AUCUNE préparation des aliments sur le site)

- Ces exemples de menus ont été conçus pour les écoles et lieux communautaires qui offrent le programme d'alimentation saine pour les élèves dans un **établissement avec des installations restreintes** et/ou un **nombre limité d'employés/de bénévoles** pour préparer les repas.
- Si les aliments servis sont emballés individuellement, ils peuvent être achetés dans des contenants à usage unique ou préparés en portion individuelle sur le site.
- Ces menus sont adaptés aux modèles de service « prêt à emporter » ou de service avec bacs/barquettes.

Pour toutes questions au sujet de la planification des menus, veuillez consulter les [Lignes directrices sur la nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves](#) ou envoyer un courriel à snp@toronto.ca.

Pour obtenir du soutien en matière de [salubrité alimentaire](#), au sujet des [aliments qui peuvent être préparés sur votre site](#) et/ou pour toutes [questions relatives à la COVID-19](#), veuillez nous écrire à dinesafe@toronto.ca.

Un repas est constitué de 3 groupes alimentaires :

- Une portion du **groupe des fruits et légumes**
- Une portion du **groupe du lait et substituts**
- Une portion du **groupe des produits céréaliers et/ ou de la viande et substituts**



De l'eau potable doit toujours être accessible.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Yogourt en pot • Barre de granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Compote de pommes en pot • Lait en carton • Biscotte Melba de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Raisins secs • Fromage à effiloche • Craquelins de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> • Clémentine • Fromage frais en pot • Muffin de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Coupe de fruits • Lait en carton • Pain naan et houmous
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme • Lait en carton • Barre de granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-carottes • Bâtonnets de fromage • Pain naan de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Yogourt en tube • Muffin de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> • Compote de pommes en pot • Bâtonnets de fromage • Rôti 	<ul style="list-style-type: none"> • Orange • Lait • Craquelins de blé entier
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-concombres • Bâtonnets de fromage • Pain de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Pois croque-tout • Lait en carton • Barre de granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts • Fromage frais en pot • Craquelins de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Coupe de fruits • Lait en carton • Bannique 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-carottes • Yogourt à boire • Houmous

Basé sur les lignes directrices nutritionnelles pour le programme de bonne nutrition des élèves (PBNE). Santé publique de Toronto (2017); Rev en Septembre 2020