

Programme d'alimentation saine pour les élèves

EXEMPLES de menus pour le repas du matin (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 appropriées** et un **nombre suffisant 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"> • Parfait (mélange de petits fruits, granola, yogourt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tranches de concombre • Œuf dur • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnets de légumes • Houmous • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Compote de fruits • Muffin de blé entier aux carottes • Fromage frais en pot 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme • Sandwichs au fromage fondu (pain de grains entiers, fromage cheddar)
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> • Roulé aux œufs (fruit, pain plat au blé entier, fromage, œufs brouillés) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-carottes • Bâtonnets de fromage • Pain naan de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison • Pain doré de blé entier • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Compote de pommes • Bâtonnets de fromage • Barre de granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla (tomates et poivron vert, tortilla de blé entier, fromage cheddar, haricots noirs)
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> • Orange • Bagel de grains entiers • Fromage frais en pot 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza (sauce tomate, muffin anglais de blé entier, fromage mozzarella, champignons et poivrons) 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts • Fromage frais en pot • Craquelins de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Roulé aux légumes (légumes coupés en morceaux, fromage, houmous, tortillas de blé entier) 	<ul style="list-style-type: none"> • Parfait (mélange de petits fruits, granola, yogourt)

Basé sur les lignes directrices nutritionnelles pour le programme de bonne nutrition des élèves (2016). Santé publique de Toronto (2017); Rev en Septembre 2020