

# Programme d'alimentation saine pour les élèves

## EXEMPLES de menus pour le repas du matin

### (Préparation des aliments sur le site)

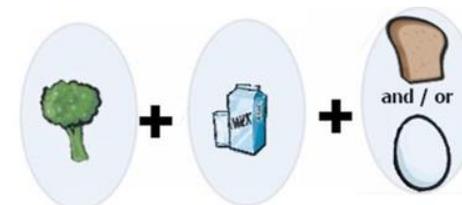
- Ces exemples de menus ont été conçus pour les écoles et lieux communautaires qui offrent le programme d'alimentation saine pour les élèves dans un **établissement avec des installations appropriées** et un **nombre suffisant d'employés/de bénévoles** pour préparer les repas.
- Si les aliments servis 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](mailto: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](mailto: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"> <li>• Parfait (mélange de petits fruits, granola, yogourt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tranches de concombre</li> <li>• Œuf dur</li> <li>• Lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bâtonnets de légumes</li> <li>• Houmous</li> <li>• Lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de fruits</li> <li>• Muffin de blé entier aux carottes</li> <li>• Fromage frais en pot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme</li> <li>• Sandwichs au fromage fondu (pain de grains entiers, fromage cheddar)</li> </ul>
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulé aux œufs (fruit, pain plat au blé entier, fromage, œufs brouillés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-carottes</li> <li>• Bâtonnets de fromage</li> <li>• Pain naan de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit de saison</li> <li>• Pain doré de blé entier</li> <li>• Lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de pommes</li> <li>• Bâtonnets de fromage</li> <li>• Barre de granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesadilla (tomates et poivron vert, tortilla de blé entier, fromage cheddar, haricots noirs)</li> </ul>
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange</li> <li>• Bagel de grains entiers</li> <li>• Fromage frais en pot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza (sauce tomate, muffin anglais de blé entier, fromage mozzarella, champignons et poivrons)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots verts</li> <li>• Fromage frais en pot</li> <li>• Craquelins de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulé aux légumes (légumes coupés en morceaux, fromage, houmous, tortillas de blé entier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parfait (mélange de petits fruits, granola, yogourt)</li> </ul>

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