

# Programme d'alimentation saine pour les élèves

## EXEMPLES de collations

### (AUCUNE préparation des aliments sur le site et sans réfrigération)

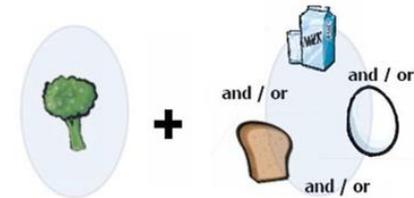
- Ces exemples de menus ont été conçus pour les écoles et lieux communautaires qui offrent le programme d'alimentation saine pour les élèves dans un **établissement avec des installations restreintes** et/ou un **nombre limité d'employés/de bénévoles** pour préparer les repas.
- Si les aliments servis 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](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).

#### Une collation est constituée de 2 groupes alimentaires :

- Une portion du **groupe des fruits et légumes**
- Une portion du **groupe du lait et substituts, et/ou 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>• Poire</li> <li>• Biscotte Melba de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane</li> <li>• Craquelins de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme</li> <li>• Bagel de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de fruits</li> <li>• Muffin de blé entier aux carottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange</li> <li>• Barre de granola</li> </ul>
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de fruits en coupe</li> <li>• Triangles de pita de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clémentine</li> <li>• Muffin de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme</li> <li>• Barre de granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de pommes</li> <li>• Céréales de grains entiers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane</li> <li>• Craquelins de blé entier</li> </ul>
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange</li> <li>• Bâtonnets de pain (grossins) de grains entiers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme</li> <li>• Céréales de grains entiers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de pommes</li> <li>• Barre de granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poire</li> <li>• Muffin de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de fruits en coupe</li> <li>• Triangles de pita de blé entier</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