

Programme d'alimentation saine pour les élèves

EXEMPLES de collations (Préparation des aliments sur le site)

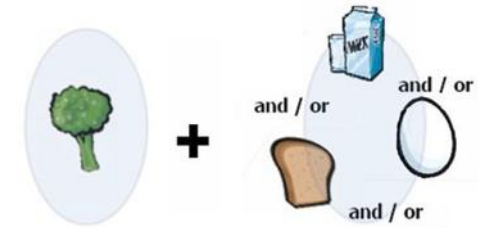
- Ces exemples de menus ont été conçus pour les écoles et lieux communautaires qui offrent le programme d'alimentation saine pour les élèves dans un **établissement avec des installations appropriées** et un **nombre suffisant d'employés/de bénévoles** pour préparer les repas.
- Si les aliments servis 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 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"> • Poires tranchées • Fromage cheddar 	<ul style="list-style-type: none"> • Tranches de concombre • Œuf dur 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnets de carotte et de céleri • Houmous 	<ul style="list-style-type: none"> • Compote de fruits • Muffin de blé entier aux carottes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme • Lait
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de fruits • Triangles de pita de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-carottes • Bâtonnets de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison • Barre de granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Compote de pomme • Bâtonnets de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Craquelins de blé entier
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> • Orange • Fromage frais en pot 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts • Barre de granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnets de carotte et de céleri • Houmous 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de fruits • Triangles de pita de blé entier

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