

# Programme d'alimentation saine pour les élèves

## Repas du matin – EXEMPLES de menus (Préparation de repas sur place)

- Conçus pour les Programmes d'alimentation saine pour les élèves qui ont une **zone de préparation d'aliments** et **des bénévoles ou de personnel requis** pour préparer les aliments.
- Afin de servir les aliments en portions individuelles, ils peuvent être achetés dans des contenants individuels ou ils peuvent être portionnés individuellement sur place.
- Pour les aliments à haut risque qui sont portionnés individuellement (p. ex. le lait, le yogourt, le fromage, le houmous) :
  - **Si les aliments sont achetés en magasin et ils sont préemballés:** les programmes doivent avoir au moins une personne sur place lorsque le programme est en cours qui a complété la formation gratuite du Bureau de santé publique de Toronto sur la salubrité des aliments dans le cadre des Programmes d'alimentation saine pour les élèves. Les bénévoles n'exigent pas d'avoir une accréditation des manipulateurs d'aliments.
  - **Si les aliments sont portionnés/manipulés sur place:** les programmes doivent avoir au moins une personne sur place lorsque le programme est en cours qui a une accréditation des manipulateurs d'aliments.
- Pour plus d'informations sur le niveau de formation requis, consultez le site web du Bureau santé publique de Toronto.

Veillez consulter les lignes directrices en matière de nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves ou envoyer un courriel à [snp@toronto.ca](mailto:snp@toronto.ca) pour obtenir de l'aide concernant la planification des menus et pour vous assurer que les produits alimentaires satisfont aux critères.

Pour obtenir de l'aide concernant la salubrité alimentaire et le niveau de préparation alimentaire pouvant être effectué dans votre établissement, veuillez envoyer un courriel à [dinesafe@toronto.ca](mailto:dinesafe@toronto.ca).

**Un repas sain du Programme d'alimentation saine pour les élèves comprend au moins :**

- Un **légume ou un fruit**, plus
- Un aliment **protéiné**, plus
- Un aliment à **grains entiers**

GE = grains entiers, BE = blé entier

Ayez toujours de l'eau du robinet à disposition.					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parfait (bleuets, granola GE, yogourt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raisins</li> <li>• Céréales GE</li> <li>• Lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bâtonnets de légumes</li> <li>• Houmous</li> <li>• Craquelins GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de fruits</li> <li>• Muffin aux carottes BE</li> <li>• Tasse de fromage frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme</li> <li>• Sandwich grilled cheese (pain GE, fromage cheddar)</li> </ul>
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wrap aux œufs (céleri, tortilla BE, fromage, œuf brouillé)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bébés carottes</li> <li>• Fromage à ficelle</li> <li>• Pain pita GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit de saison</li> <li>• Pain perdu BE</li> <li>• Lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guacamole</li> <li>• Cubes de fromage</li> <li>• Pain pita GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesadilla (tomate et poivron vert, tortilla BE, fromage cheddar, haricots noirs)</li> </ul>
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange</li> <li>• Bagel GE</li> <li>• Tasse de fromage frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza (sauce tomate, muffin anglais BE, fromage mozzarella, champignons et poivrons)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots verts</li> <li>• Tasse de fromage frais</li> <li>• Craquelins GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wrap aux légumes (légumes hachés, fromage, houmous, tortilla BE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane</li> <li>• Yogourt</li> <li>• Crêpes BE</li> </ul>

**Références**

Adapté avec l'autorisation du ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires. (2020). Lignes directrices en matière de nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves, 2020. Imprimeur de la Reine pour l'Ontario.

septembre 2023