Programme d'alimentation saine pour les élèves
Exemples de menus pour le repas du midi (sans cuisson requise)

Conçu pour les programmes d'alimentation saine des élèves, disposant d'**installations requises pour la préparation des repas** et **de bénévoles ou du personnel** pour préparer les repas en toute sécurité.

Consultez les Lignes directrices en matière de nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves ou envoyez un courriel à snp@toronto.ca pour obtenir de l'aide sur la planification des menus et s'assurer que les produits alimentaires respectent les directives du programme.
Pour obtenir de l'aide concernant la salubrité des aliments et le niveau de préparation des aliments autorisé sur place, veuillez envoyer un courriel à dinesafe@toronto.ca.

Un repas sain offert dans le cadre d'un programme d'alimentation saine des élèves comprend au moins les éléments suivants :
Un **légume ou un fruit**, un aliment à base de **grains entiers** et un aliment **protéiné**.

Toujours mettre de l'eau du robinet à la disposition des élèves.					
	Lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**
Semaine 1	• Boîte-repas avec fromage, houmous et craquelins (craquelins de grains entiers, fromage cheddar ou houmous) • Tranches de concombre, mini-carottes, tomates cerises	• Wrap à la viande et aux haricots (laitue, tomate, concombre, oignons, tortilla de blé entier, dinde rôtie*, mélange de pois chiches et de haricots noirs) • Pomme ou orange	• Sandwich à la salade de thon ou d'œufs (pain de blé entier, thon pâle en conserve ou œufs durs, cornichons hachés, moutarde, mayonnaise) • Pomme ou clémentine	• Salade-repas consistante (laitue romaine, tomates, oignons, concombres, fromage ou œuf dur ou haricots noirs ou mélange de haricots, vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de vin rouge) • Pita de blé entier	• Pizza sans cuisson (Légumes variés, sauce à pizza, pita de blé entier ou muffin anglais, fromage râpé, poulet rôti) • Coupe de fruits variés

*** Toutes les sources de protéines doivent être achetées précuites**

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. Révision : septembre 2026