Programme d'alimentation saine pour les élèves

Exemples de menus pour le repas du midi (préparation des aliments sur place)

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	• Sandwich au fromage grillé (pain de blé entier, fromage cheddar) • Salade de fruits ou soupe aux tomates	• Pizza (champignons, poivrons, tomates, sauce à pizza, pâte à pizza de blé entier ou naan ou pita, fromage mozzarella, poulet rôti)	• Pâtes (sauce pour pâtes, pâtes de blé entier, bœuf haché) • Salade verte avec vinaigrette	• Curry de poulet ou de pois chiches (pommes de terre, carottes, patates douces, oignons, poulet ou pois chiches) • Riz brun ou quinoa	• Hamburger (laitue, tomate, oignons, pain à hamburger de blé entier, galette de poulet ou de bœuf ou galette de haricots noirs) • Salade César avec vinaigrette
Semaine 2	• Soupe aux légumes variés (légumes variés*, pommes de terre, tomates en conserve, pâtes de blé entier, haricots noirs ou pois chiches) • Pain à l'ail de blé entier	• Tacos ou quesadillas (laitue, tomates, oignons, avocat, tortilla molle de blé entier, fromage râpé, dinde hachée ou poulet rôti ou haricots noirs), servis avec de la salsa ou de la crème sure • Salade verte	• Wrap au falafel (laitue, tomates, oignons, pita de blé entier, boulettes de falafel, tahini ou houmous) • Bâtonnets de carottes et de concombre	• Macaroni au fromage (macaroni de blé entier, fromage cheddar râpé, fromage cottage, lait) • Brocoli, chou-fleur ou carottes rôtis	• Souvlaki de poulet ou de tofu (poulet rôti ou tofu coupé en dés) • Pommes de terre rôties ou salade grecque (laitue, tomates, oignon, concombres, poivrons, olives, fromage feta, vinaigrette grecque) • Pita de blé entier ou riz brun
Semaine 3	• Poulet teriyaki (chou, oignon, poivrons, poulet ou tofu) • Riz brun	• Chili (tomates en conserve, épinards hachés, haricots rouges ou viande hachée ou tofu), avec fromage râpé • Pain à hamburger ou pain de blé entier	• Pâté chinois (angl. *Shepherd's pie*) (légumes variés, purée de pommes de terre, viande hachée ou substitut de viande à base de plantes) • Petit pain de grains entiers	• Poulet jerk (poulet rôti ou tofu) • Patates douces rôties ou salade de chou • Riz et pois (riz brun, pois à œil noir)	• Riz frit (légumes variés, riz brun, poulet ou tofu ou œuf) • Bok choy sauté

*** Les légumes variés peuvent être frais, surgelés ou en conserve**

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