

CADRE DE GESTION  
DES SERVICES ALIMENTAIRES  
**2020-2021**  
DANS LES ÉCOLES PRIMAIRES

## **CADRE DE GESTION SUR LES SERVICES ALIMENTAIRES**

Le présent cadre de gestion s'appuie sur la Politique pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif de la Commission scolaire, ainsi que la politique-cadre du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) qui stipulent l'importance de promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, en favorisant des repas complets à prix modiques et constitués d'aliments de qualité supérieure. Il est important de bannir de l'offre alimentaire les aliments à faible valeur nutritive (aliments à haute teneur en gras, en sucre et en sel) et d'éliminer les gras trans.

De plus, le *Guide alimentaire canadien* recommande, entre autres;

- de manger des légumes et des fruits en abondance;
- de consommer des aliments protéinés de source végétale et animale;
- et de choisir des aliments à grains entiers.

Vous y trouverez les spécifications sur les repas complets et les produits complémentaires, la liste des prix maximums ainsi qu'une liste de suggestions des aliments permis pour la collation du matin.

Toutes les portions d'aliments doivent être telles que spécifiées dans le présent cadre de gestion et les prix maximums doivent être respectés.

Les produits alimentaires non mentionnés ou ne correspondant pas aux spécifications et la vente de mets regroupés en vue de les promouvoir ne pourront être offerts dans les services alimentaires sans une autorisation préalable de la Commission scolaire.

Enfin, les cases grisées indiquent les modifications apportées **aux prix** et aux spécifications du cadre de gestion **2019-2020**.

*Pour le développement, la santé et la réussite de nos jeunes !*

## Primaire 2020-2021

**Le concessionnaire s'engage à respecter les spécifications suivantes :**

### **REPAS COMPLET DE 3 ARTICLES**

Comprend : Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants :  
soupe (200 mL) ou jus de légumes, boisson, dessert

### **REPAS COMPLET DE 4 ARTICLES**

Comprend : Plat principal chaud ou froid et les trois articles suivants :  
soupe (200 mL) ou jus de légumes, boisson et dessert

### **PLAT PRINCIPAL (1 AU CHOIX)**

- Plat principal chaud
- Plat principal froid ou salade repas ou « Poke bowl »

(incluant des protéines, des légumes et des aliments à grains entiers)

### **BOISSON (1 AU CHOIX)**

- Lait 2 % (200 mL)
- Jus de fruits 100 % pur (200 mL) offrir une saveur par jour
- \* Eau embouteillée (300 mL ou 500 mL)

### **DESSERT (1 AU CHOIX)**

- Biscuit farine d'avoine
- Muffin
- Dessert à base de produits laitiers ou de soya
- Assiette de fruits ou salade de fruits frais
- Fruit frais entier ou coupé
- Dessert du jour (facultatif)
- Fromage en portion

Offrir tous les jours au minimum un choix de dessert à base de produits laitiers  
ou de soya ainsi que des fruits frais

## Liste de prix - primaire 2020-2021

	Prix maximums 2020-2021
<b>REPAS COMPLET 3 ARTICLES</b>	<b>6,50 \$</b>
<b>REPAS COMPLET 4 ARTICLES</b>	<b>7,00 \$</b>

PRODUITS COMPLÉMENTAIRES	Prix maximums 2020-2021
Soupe (200 mL) et biscuits soda	1,50 \$
Soupe (225 mL) et biscuits soda	1,75 \$
Plat principal chaud (protéines, légumes et aliments à grains entiers)	5,25 \$
Plat principal froid, salade repas ou « poke bowl »	5,25 \$
Salade individuelle : chou, macaroni, légumineuses, etc.	1,50 \$
Salade verte ou César (250 mL ou 75 g)	2,50 \$
Petite assiette de crudités (95 g) avec trempette	2,25 \$
Petite assiette de crudités (95 g) avec trempette et fromage (30 g)	3,00 \$
Dessert du jour	1,50 \$
Petit pain à grains entiers farci (1) avec crudités	2,00 \$
Sandwich au fromage (40 g) ou aux œufs (60 g)	3,25 \$
Sandwich ou wrap (18 cm) : jambon, dinde, thon, etc.	3,25 \$
Sandwich (½) varié avec crudités et trempette	3,25 \$
Sandwich pain pita, wrap (25 cm) : ciabatta, panini ou sous-marin	4,00 \$
Lait 2 % (200 mL)	1,50 \$
Jus de fruits (200 mL)	1,50 \$
Jus de légumes ou de tomate (156 mL)	1,50 \$
Jus de légumes (200 mL)	1,50 \$
*Eau « contenant tétrapack » (200 mL)	1,50 \$
*Eau embouteillée (500 mL)	1,50 \$
Biscuit à la farine d'avoine (80 g)	1,50 \$
Muffin (80 g)	1,50 \$
Fruit frais entier ou coupé	1,50 \$
Petite assiette de fruits frais (1½ fruit ou l'équivalent)	1,75 \$
Petite assiette de fruits frais (1½ fruit ou l'équivalent) avec yogourt (50 g)	2,25 \$
Petite assiette de fruits et fromage ou fruits dans un verre de (380 mL)	2,25 \$
Salade de fruits (175 mL)	1,50 \$
Fruit(s) dans son jus	1,50 \$
Fruits en purée ou compote, non sucrés	1,50 \$
Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,25 \$
Fromage à la crème (18 g)	0,75 \$
*Fromage (1 tranche) (20 g)	0,75 \$
Fromage « P'tit Québec ou Ficello » (20 g) ou en portion maison (30 g)	1,50 \$
Fromage en cubes ou en grains (60 g)	2,00 \$

## Liste de prix - primaire 2020-2021

PRODUITS COMPLÉMENTAIRES <i>(suite)</i>	Prix maximums 2020-2021
Pouding au lait (125 mL)	1,25 \$
Pouding au lait (175 mL)	1,50 \$
Yogourt (95 g à 125 g ou 125 mL)	1,50 \$
Yogourt grec « IOGO » (100 g)	1,75 \$
Yogourt à boire (200 mL)	1,75 \$
Yogourt en tube (60 g)	1,50 \$
*Yogourt ou lait glacé de type commercial ou maison (100 mL ou 125 mL)	1,50 \$
Yogourt croquant avec fruits et céréales 120 g (verre 175 mL)	1,50 \$
Boisson de soya enrichie (200 mL)	1,75 \$
Boisson de soya enrichie (250 mL)	2,00 \$
Extra condiment : mayonnaise, vinaigrette, etc. (30 g)	0,35 \$
Extra sachet de condiments (10 g)	0,25 \$
Ensemble d'ustensiles en plastique réutilisables (3 pièces avec étui)	3,00 \$

- \*La vente de ces articles est facultative et doit être approuvée par la direction de l'école.
- Les portions d'aliments doivent être telles que spécifiées dans le cadre de gestion.
- Pour tout aliment n'apparaissant pas sur cette liste, la composition et le prix de vente suggéré doivent être soumis aux autorités pour approbation.
- Lorsqu'une marque d'aliment est identifiée dans la liste, il est entendu que d'autres produits équivalents peuvent être acceptés s'ils contiennent les mêmes spécifications.

## Liste de prix - primaire 2020-2021

### DÉJEUNER ET COLLATION

PRODUITS COMPLÉMENTAIRES À OFFRIR UNIQUEMENT AU DÉJEUNER ET À LA COLLATION	Prix maximums 2020-2021
*Sandwich grillé au fromage (2 tranches) (40 g)	3,00 \$
*Rôties (2) pain à grains entiers avec margarine	1,50 \$
*Rôties (2) pain à grains entiers avec fromage (1 tranche)	2,25 \$
*Bagel (1) à grains entiers avec margarine	2,00 \$
*Bagel (1) à grains entiers et fromage à la crème	2,75 \$
*Bagel (½) à grains entiers, fromage et jambon	2,25 \$
*Bagel (½) à grains entiers, pommes, cannelle et fromage cheddar maison	2,25 \$
*Bagel (1) à grains entiers, fromage, jambon et œuf	3,25 \$
*Muffin anglais (1), fromage, jambon et œuf	3,25 \$
*Barre de céréales à grains entiers, sans chocolat (30 g à 37 g)	1,25 \$
*Barre de céréales au gruau « Quaker » (40 g à 47 g)	1,50 \$
*Petit sac de biscuits « Leclerc » Praeventia (30 g)	1,50 \$
*Biscuits « Dêlicouki » (45 g)	1,50 \$
*Céréales à déjeuner, portion (20 g à 35 g)	1,00 \$
*Céréales à déjeuner, portion (35 g) avec lait (200 mL)	2,25 \$
*Smoothie maison avec fruits 200 mL (verre 250 mL)	2,00 \$
*Yogourt croquant avec fruits et céréales 150 g (verre 200 mL)	1,75 \$
*Parfait au yogourt, graines de chia, fruits, etc. 175 g (verre 250 mL)	2,00 \$
*Fromage à la crème (18 g)	0,75 \$
*Fromage (1 tranche) (20 g)	0,75 \$

- \*La vente de ces articles est facultative et doit être approuvée par la direction de l'école.
- Les portions d'aliments doivent être telles que spécifiées dans le cadre de gestion.
- Pour tout aliment n'apparaissant pas sur cette liste, la composition et le prix de vente suggéré être soumis aux autorités pour approbation.
- Lorsqu'une marque d'aliment est identifiée dans la liste, il est entendu que d'autres produits équivalents peuvent être acceptés s'ils contiennent les mêmes spécifications.

#### **Barres tendres :**

Le sucre ne doit pas figurer comme premier ingrédient. Voici un tableau pour vous guider :

	Sucres ajoutés	Lipides	Gras sat. + trans	Fibres
Barre <b>sans</b> fruits séchés (35 g)	< 10 g	< 5 g	< 1 g	2 g ou +
Barre <b>avec</b> fruits séchés (35 g)	< 12 g	< 5 g	< 1 g	2 g ou +

## Caractéristiques des articles au primaire 2020-2021

ARTICLES	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ
Soupe à la carte	-bouillon de viande dégraissé ou de légumes incluant légumes et/ou pâtes alimentaires -remplacer l'ajout de sel par de fines herbes dans les recettes pour rehausser les saveurs	200 mL ou 225 mL
<u>ou</u> Potage ou velouté à la carte	-préparé avec une proportion de 1/3 de lait 1 % ou 2 %	200 mL ou 225 mL
<b>METS PRINCIPAUX</b> Protéines	<u>Protéines animales</u> -viande : bœuf, veau, porc, etc. (non barattée ni assaisonnée) -volaille (sans peau, non barattée ni assaisonnée) -poisson (sans panure commerciale) -œufs -mets allongés ou en casserole (incluant la sauce et au minimum 50 % de protéines)  <u>Protéines végétales</u> -tofu, tempeh, etc. -légumineuses, fèves edamames, etc.	80 g d'aliments protidiques cuits 80 g d'aliments protidiques cuits 80 g d'aliments protidiques cuits 1½ œuf gros 75 g d'aliments protidiques cuits  85 g d'aliments protidiques 175 mL
Légumes cuits	-frais ou congelés (seuls les petits pois et le maïs en crème sont acceptés en conserve)	125 mL à 175 mL cuits
<u>ou</u> Salade ou crudités (servir dans un bol individuel lorsque le mets est en sauce)	-salade de laitue avec quelques légumes -salade César -salade de chou -salade grecque -crudités (minimum 3 variétés)	200 mL (50 g) 200 mL (45 g) 150 mL à 175 mL (70 g) 75 g 70 g ou 200 mL selon le légume
Aliments à grains entiers et féculents (pâtes, pains, riz, quinoa, pommes de terre, etc.)  *Bien que la pomme de terre soit un légume, lorsqu'elle est utilisée comme féculent dans un mets, une portion de légume doit aussi être ajoutée	-pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains -riz à grains longs, couscous, quinoa et boulgour -croustilles de maïs « tortillas » réduites en sel (maximum 80 mg sodium/50 g) marque retenue « Que Pasa » -*pommes de terre <u>non déshydratées</u> , aucunes pommes de terre de type commerciale (rissolées, frites, grecques, etc.)	200 mL à 250 mL  150 mL  40 g  125 mL manipulateur vert # 12
Craquelins (biscuits soda, bâtonnets, Melba)	paquet individuel, non salé	2/paquet
Fruits	-fruits frais entiers -fruits en conserve sans sucre ajouté (dans son jus) -fruits frais en morceaux (raisins, melons, autres) -compote de fruits sans sucre ajouté	1 moyen ou l'équivalent 2 demies ou l'équivalent  175 mL 110 g

## Caractéristiques des articles au primaire 2020-2021

ARTICLES	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ
Petite assiette de fruits frais	assiette de 15 cm -fruits frais en morceaux 2 à 3 variétés	1½ fruit ou l'équivalent de 140 g à 160 g
Jus de fruits 100 % pur (offrir une saveur par jour)	portion préemballée sans sucre ajouté	200 mL
* Eau de source	en bouteille (non vitaminée, aromatisée ou gazéifiée)	500 mL
Lait	2 % (partiellement écrémé)	200 mL
Jus de légumes	jus de légumes ou jus de tomate	156 mL, 162 mL ou 200 mL
Desserts cuisinés (sans gras trans) utiliser des gras non hydrogénés (margarine ou huile)	-type cuisiné : sans glaçage, préparé avec un minimum de gras et de sucre (carré, pain, renversé aux fruits, croustillant) un dessert cuisiné par jour <hr/> <b>occasions spéciales</b> maximum 3 fois/année -gâteau commercial blanc, chocolat ou autres <hr/> <b>à l'occasion</b> -tarte cuisinée avec une seule croûte maison faite à base de céréales, de biscuits « Graham » et de farine de blé avec garniture au lait et/ou aux fruits sans sucre ajouté <hr/> -carré aux dattes	6 cm x 6 cm x 4 cm ou l'équivalent 75 g à 85 g <hr/> moule moyen 60 g à 70 g <hr/> une pointe d'environ 6 cm ou l'équivalent <hr/> 85 g
Dessert au lait ou à la boisson de soya enrichie (allongé)	verre 175 mL ou 200 mL pouding au lait, tapioca ou pouding au riz préparé avec du lait 1 % ou 2 % de type cuisiné : cuit ou instant à teneur en sucre acceptable et préparé avec plus de lait ou de boisson de soya que suggéré par le fabricant	125 mL (150 g) ou 150 mL (175 g)
Bagatelle	verre de 200 mL muffin pouding de type cuisiné : instant à teneur en sucre acceptable (allongé avec du lait ou de la boisson de soya)	75 mL 110 mL
Lacté aux fruits	verre 200 mL lait 2 % avec yogourt ou boisson de soya enrichie jus d'orange	100 mL 75 mL
Duo de gelée et petits fruits (maximum 1 fois/semaines)	verre 175 mL gelée, seulement les couleurs rouge et orange sont acceptées avec petits fruits pour augmenter la valeur nutritive (bleuets, fraises, mûres, etc.)	100 mL (120 g) 50 g
Salade de fruits	verre 200 mL préparée avec un minimum de 50 % de fruits frais sans sucre ajouté	175 mL
Fruit dans son jus (maximum 1 fois/2 semaines)	verre 200 mL de type commercial, sans sucre ajouté	175 mL

## Caractéristiques des articles au primaire 2020-2021

ARTICLES	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ
Fruits en purée ou compote	non sucrés	90 g à 110 g
Biscuit à l'avoine sans gras <i>trans</i> (avec ajout de son d'avoine, son de blé ou germe de blé)	type cuisiné: genre galette à l'avoine, son, autres (nature, sans ajout de garniture sucrée : confiture, pépites de chocolat, etc.) emballé individuellement	diamètre 8 cm 80 g pâte cuite ou 85 g avec fruits ou sauce aux pommes Manipulateur bleu # 16 comble
Muffin sans gras <i>trans</i> (avec ajout de son d'avoine, son de blé ou germe de blé)	type cuisiné : à l'avoine, son, autres (sans ajout de garniture sucrée : confiture, pépites de chocolat, etc.) emballé individuellement	diamètre 6 cm 80 g pâte cuite ou 85 g avec fruits Manipulateur vert # 12
Barre de céréales à grains entiers	type commerciale faite de grains entiers à 100 %, la marque de commerce doit tenir compte de la teneur en sucre, en fibres et en gras (sans chocolat ni garniture sucrée) « Hashi, Quaker gruau sur le pouce, Compliments ou Val Nature »	30 g à 37 g
Barre de céréales au gruau	« Quaker » (sans chocolat ni garniture sucrée)	40 g à 47 g
Yogourt	type commercial en contenant scellé, saveurs variées ou en portion maison doit contenir environ 4 g protéines par 100 g, sans édulcorant	95 g à 125 g 150 mL
Yogourt grec	type commercial en contenant scellé, saveurs variées doit contenir environ 8 g protéines par 100 g, sans édulcorant	100 g
Yogourt à boire	de type commercial, nature ou aux fruits, sans édulcorant	200 mL
Yogourt en tube	type commercial, nature ou aux fruits	60 g (93 mL)
Yogourt croquant avec fruits et céréales 120 g <b>inclus dans le dessert du jour</b>	verre de 175 mL -yogourt saveurs variées -céréales sans noix « Weetabix, Optimum ou autres » -fruits frais ou congelés	100 mL 15 g ou 30 mL 80 mL
Yogourt croquant avec fruits et céréales 150 g	verre de 200 mL -yogourt saveurs variées -céréales sans noix « Weetabix, Optimum ou autres » -fruits frais ou congelés	125 mL 15 g ou 30 mL 80 mL
Parfait au yogourt, graines de chia, fruits, etc. 175 g	verre de 250 mL -yogourt grec -fruits frais ou congelés -céréales (avoine ou autres) -graines de chia	125 mL 50 mL 30 g 3 g ou 5 mL
Petite assiette de fruits et trempette	assiette de 15 cm à 18 cm -fruits frais en morceaux (3 variétés) -pouding à saveurs variées type cuisiné cuit ou instant, à faible teneur en sucre	150 mL 50 mL

## Caractéristiques des articles au primaire 2020-2021

ARTICLES	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ
Petite assiette de fruits et fromage	assiette de 18 cm ou verre de 9 onces -fruits frais en morceaux (3 variétés) -fromage cheddar (en cubes) ou autres	250 mL (90 g) 30 g
Raisins et fromage	-raisins rouges ou verts -fromage cheddar ou autres en cubes	200 mL (70 g) 30 g
Assiette froide 250 g à 300 g	-protéines végétales ou animales -féculent : salade de pommes de terre, macaroni, riz, couscous, autres -légumes ou fruits (minimum de trois variétés) -avec vinaigrette ou trempette faible en matières grasses	85 g 90 g 150 g 15 g
Salade repas ou « poke bowl » (accompagnée d'un petit pain de blé ou de craquelins) 225 g	-protéines végétales ou animales (légumineuses, jambon tranché, 1½ œuf gros, etc.) -fromage -laitue ----- -carottes râpées ou crudités (minimum de deux variétés) ----- -vinaigrette faible en matières grasses	45 g  40 g 250 mL à 300 mL ----- 125 mL 90 g ----- 20 g ou 30 mL
Salade repas Salade César au poulet et fromage dans une coquille de pain 225 g à 250 g	-pain tortillas de blé -laitue -poulet -fromage -vinaigrette -croûtons (facultatif)	45 g 300 mL 60 g 20 g 2X18 g ou 30 g
Salade repas Salade de pâtes, thon et légumes	-pâtes alimentaires de blé entier -légumes variés (concombre, carottes, brocoli, etc.) -thon blanc dans l'eau	150 g à 175 g 200 mL à 250 mL  70 g
Petite assiette de crudités et trempette 125 g	assiette de 15 cm ou 18 cm -crudités (5 variétés) -trempette faible en matières grasses	minimum 9 bâtonnets (90 g à 100 g) 20 g ou 30 mL
Petite assiette de crudités avec trempette et fromage 155 g	assiette de 18 cm -crudités (5 variétés) -fromage -trempette faible en matières grasses	minimum 9 bâtonnets (90 g à 100 g) 30 g 20 g ou 30 mL
Salade individuelle à la carte (sans la vinaigrette)  (offrir tous les jours un choix de salade de légumes)	-salade verte ou César -salade de chou -salade de légumineuses -salade de macaroni -salade de légumes	250 mL (75 g) 200 mL (100 g) 200 mL (130 g) 200 mL (130 g) 200 mL (120 g)

## Caractéristiques des articles au primaire 2020-2021

ARTICLES	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ
<b>VARIÉTÉS DE SANDWICHS</b>	<p>**Tous les sandwichs doivent être préparés avec 2 tranches de pain à grains entiers ou de blé entier enrichi et contenir un minimum 2 g de fibres par tranche de 30 g</p> <p>-margarine molle non hydrogénée (facultatif) sur une tranche de pain seulement</p> <p>-viande tranchée à faible teneur en gras et en sodium, doit contenir un minimum de 9 g de protéines par 55 g (environ 2 tranches)</p> <p>aucun bacon, saucisson, pepperoni, salami, bologne et simili poulet</p>	
Petit pain farci 90 g avec crudités	<p>-**pain de blé entier ou à grains entiers</p> <p>-salade au jambon, au poulet, aux œufs, au thon pâle dans l'eau, autres</p> <p>-crudités (deux variétés)</p>	<p>1 pain 50 g</p> <p>40 g</p> <p>(35 g)</p>
Sandwich fromage 140 g	<p>-**pain de blé entier ou à grains entiers</p> <p>-fromage</p>	<p>2 tranches pain (70 g à 80 g)</p> <p>2 tranches fromage (2 x 20 g)</p>
Sandwich œufs 140 g à 150 g	<p>-**pain de blé entier ou à grains entiers</p> <p>-œufs</p> <p>-mayonnaise ou sauce à salade</p>	<p>2 tranches pain (70 g à 80 g)</p> <p>1½ œuf (75 g de garnitures)</p> <p>10 mL (10 g)</p>
Autres sandwichs ou wrap 18 cm (salade au jambon, dinde, thon, autres) 150 g à 180 g	<p>-tortilla « wrap » de blé entier <u>ou</u></p> <p>-** pain de blé entier ou à grains entiers</p> <p>-margarine</p> <p>*viande tranchée ou fromage</p> <p>-laitue <u>ou</u></p> <p>-salade au jambon, au poulet, aux œufs, au thon pâle dans l'eau, autres</p>	<p>1 unité 35 g à 40 g</p> <p>2 tranches pain (70 g à 80 g)</p> <p>3 mL</p> <p>65 g</p> <p>1 feuille</p> <p>70 g à 80 g de garniture manipulateur bleu # 16 comble</p>
Ciabatta, panini, thintini, sous-marin 23 cm 180 g à 215 g Pita ou wrap 25 cm 180 g à 200 g	<p>-1 **pain de blé entier ou à grains entiers <u>ou</u> pain tortilla « wrap » de blé entier</p> <p>-*viande tranchée</p> <p>-fromage</p> <p>-laitue</p>	<p>70 g à 95 g</p> <p>1 unité 60 g à 65 g</p> <p>70 g</p> <p>30 g</p> <p>1 feuille</p>
Petite assiette 15 cm à 18 cm ½ sandwich et crudités	<p>-**pain de blé entier ou à grains entiers</p> <p>-crudités (3 variétés)</p> <p>-trempelette faible en matières grasses</p>	<p>1 tranche (½ sandwich)</p> <p>6 à 8 bâtonnets (70 g)</p> <p>20 g (30 mL)</p>
Pizza chaude 225 g (maximum 1 fois/2 semaines)	<p>type cuisinée seulement</p> <p>-pâte de type varié (de blé, pita grec, etc.)</p> <p>-sauce à pizza</p> <p>-fromage râpé</p> <p>-protéines (houmous, sauce aux tomates et tofu ou sauce à la viande, jambon, poulet ou autres *charcuterie ou avec légumes)</p> <p>*aucun bacon, saucisson, pepperoni, salami, bologne, simili poulet</p>	<p>125 g (18 cm de diamètre)</p> <p>30 mL (30 g à 40 g)</p> <p>50 g</p> <p>45 g</p>
Hamburger au bœuf, poulet, porc ou veau (maximum 1fois/2 semaines en alternance)	<p>-pain à hamburger, panini, thintini ou autres à grains entiers ou de blé entier</p> <p>-viande cuite sans panure doit contenir au moins 18 g à 22 g de protéines (soit plus de protéines que de gras)</p>	<p>1 pain 9 cm diam. (48 g à 61 g)</p> <p>90 g d'aliments protidiques cuits</p>

## Caractéristiques des articles au primaire 2020-2021

ARTICLES	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ
Hot dog (2) (maximum 1 fois/année)	-pains à hot dog -saucisses de protéines de qualité (exemple : tofu, poulet)	2 pains (2 X 50 g) 2 X 45 g
-Croquettes de poitrines de poulet ou de dindon <u>ou</u> -Morceaux de poitrine poulet (maximum 1 fois/4 semaines)	enrobées de chapelure multigrains, entièrement cuites  la portion doit contenir au moins 18 g de protéines sans gras <i>trans</i> , marque retenue : « Flamingo »	5 à 6 unités (125 g à 150 g)  <u>ou</u>  4 morceaux (120 g)
Croque-monsieur ( <b>repas</b> )	-**pain à grains entiers ou de blé entier ou -pain sous-marin ouvert -fromage -jambon	2 tranches de 40 g ou l'équivalent de 80 g 1 pain de 18 cm 2 tranches équivalent à 40 g 2 tranches équivalent à 40 à 45 g
Croque-monsieur ( <b>collation</b> )	-**pain à grains entiers ou de blé entier -fromage -jambon	1 tranche de (35 g) 1 tranche 30 g 1 tranche 30 g
Bagel	à grains entiers, multigrains, 9 céréales, etc.	1 bagel 10 cm (90 g)
Bagel avec fromage	-à grains entiers, multigrains, 9 céréales, etc. servi nature (sans margarine ni beurre) -fromage à la crème ou en tranche	1 bagel 10 cm (90 g)  2 X 18 g ou 30 mL ou 2 tranches de 20 g
Bagel (½) avec fromage et jambon (85 g)	-bagel à grains entiers, multigrains, etc. -jambon tranché -fromage	½ bagel 10 cm (45 g) 1 tranche 30 g 1 tranche 20 g
Bagel (½) avec pomme, cannelle et fromage	-bagel à grains entiers, multigrains, etc. -pomme moyenne avec pelure (Cortland, Spartan, etc.) -fromage cheddar doux râpé	½ bagel 10 cm (45 g) ½ pomme (60 g)  30 g
Smoothie avec fruits recette maison	verre de 250 mL type maison sans sucre ajouté -lait, boisson de soya ou jus de fruits 100 % -fruits frais ou congelés	110 mL 110 mL
Fromage Cheddar ou Mozzarella	-portion individuelle commerciale ou -emballée maison	20 g 30 g
Fromage	type commercial «P'tit Québec ou Ficello »	21 g
Fromage en cubes ou en grains	type commercial ou maison	60 g
Boisson de soya enrichie	type commerciale saveurs variées (vanille, fraises, chocolat)	200 mL
Boisson de soya enrichie	type commerciale saveurs variées (vanille, fraises, chocolat)	250 mL

## Caractéristiques des articles au primaire 2020- 2021

ARTICLES	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ
Céréales à grains entiers	gruau, crème de blé, son, blé filamenteux ou autres	150 mL
Petit sac de biscuits	type commercial en contenant scellé saveurs (gingembre ou à l'orange) « Leclerc » Praeventia	sachet 30 g
Biscuit « Delicouki »	type commercial en contenant scellé « les p'tits Parfaits » ou « Les p'tites Douceurs » saveurs (avoine et dattes, quinoa et canneberges, galette à la mélasse et biscuit tendre aux bananes et lin)	sachet 45 g
Barre de céréales à grains entiers	type commerciale faite de grains entiers à 100 %, la marque de commerce doit tenir compte de la teneur en sucre, en fibres et en gras (sans chocolat ni garniture sucrée) « Kashi, Quaker gruau sur le pouce, Compliments ou Val Nature »	30 g à 37 g
Barre de céréales au gruau	« Quaker » (sans chocolat ni garniture sucrée)	40 g à 47 g
Sachet de condiments	type commercial emballé scellé ou en portion maison (ketchup, moutarde, etc.)	10 g
Condiment et vinaigrette	type commercial emballé scellé ou en portion maison (vinaigrette, mayonnaise, sauce aigre-douce, etc.)	25 g à 30 g

- \*La vente de ces articles est facultative et doit être approuvée par la direction de l'école.
- La variété des choix de menus et des articles complémentaires est établie en fonction du nombre total d'élèves dans l'école.
- Lorsqu'une marque d'aliment est identifiée dans les spécifications, il est entendu que d'autres produits équivalents peuvent être acceptés s'ils contiennent les mêmes spécifications.
- Veuillez trouver à la page 6 les articles que vous pouvez offrir à la collation.