

EXIGENCES QUALITATIVES ET QUANTITATIVES DES ALIMENTS

Articles constituant un repas complet (1/3 des besoins nutritifs quotidiens)
comprenant les 4 groupes alimentaires

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS
Soupe	Bouillon dégraissé de viande ou de légumes, incluant légumes et pâtes alimentaires, soupe crème (50 % de lait), légumineuses	170 ml 285 ml
Mets principal	Viande (85 % maigre), volaille, abats, poisson, oeuf, légumineuse Mets allongé ou en casserole Mets minute-santé : mets allongé de viande, volaille, poisson incluant des aliments de trois groupes de G.A.C. 2 fois/semaine	75 g d'ingrédient protidique cuit ou 85 g d'ingrédient protidique cru. 55 g d'ingrédient protidique cuit minimum 55 g d'ingrédient protidique cuit
Légumes	Cuit de préférence frais ou congelé cru Assiette de crudités : référer au guide : Nutrition en milieu scolaire, 1re partie, p. 6	Doit représenter 50 % de l'assiette, comprenant 2 légumes différents à la fois, dont un légume vert 80 à 125 ml de solide 125 ml poids minimum de 60 g sauce trempette 30 ml
Pomme de terre ou substitut	Pomme de terre, pâte alimentaire, riz, semoule de blé, et précuite contenant 6 % et moins de lipides	100 ml cuit 120 à 150 g
Pain	À grain entier	petit pain croûté 55 g ou 2 tranches de pain
Fruit	Frais entier, minimum 3 variétés en conserve en morceaux en assiette de 6" (minimum 3 variétés)	1 moyen 125 ml de solide 125 ml comportant 2/3 de fruits frais et 1/3 en conserve Minimum de 110 g

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS
	référer au guide : Nutrition en milieu scolaire, 1re partie, p. 6	
Dessert	Type cuisiné avec un minimum de gras et de sucre (carré, pain, renversé...) minimum de glaçage, crème ou garniture sucrée 1 variété de dessert cuisiné par jour	6 cm x 8 cm x 5 cm ou l'équivalent
Lait	Nature portion pré-emballée . partiellement écrémé (2 %) . écrémé chocolat . partiellement écrémé (1 %)	200 ml 500 ml 200 ml et 500 ml
Jus de fruits	Portion pré-emballée, sans sucre ajouté, sans additif, à conservation longue durée (UHT) ou équivalent	200 ml

ARTICLES COMPLÉMENTAIRES

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS
Sandwich	Variété quotidienne faite avec : . pain de blé entier . viande, volaille, poisson, entier ou en salade, oeuf, fromage	55 g de pain 45 g de garniture protidique
Super sandwich	Sandwich fait de : . pain de type croûté ou à grain entier, pita, tortilla . viande, volaille, poisson, entier ou en salade, oeuf, fromage	55 g de pain cuit 75 g d'ingrédient protidique cuit
Assiette froide	Ingrédients de base : . viande, volaille, poisson, oeuf, fromage, légumineuses . pomme de terre ou équivalent . légumes ou fruits (minimum 3 variétés) . peut être offerte au comptoir à salade	55 g d'ingrédient protidique cuit 80 g 250 ml prix au 100 g

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS
Dessert au lait	type cuisiné tel que tapioca, pouding au lait, au riz	125 g
Gelée aux fruits	contenant 60 ml de fruits frais ou en conserve	125 ml
Fromage	. type cheddar ou l'équivalent . à la crème, portion pré-emballée	20 à 30 g 18 g
Oeuf cuit dur	grosseur moyenne	20 à 30 g
Crème glacée, lait ou yogourt glacé	portion pré-emballée, sans noix, sans bâton, sous forme de cône, barre, cassolette ingrédient premier : substances laitières	1 portion commerciale de 100 ml à 150 ml
Yogourt	nature, aux fruits ou liquide, à base de lait 2 %	125 g 200 ml
Muffin	type cuisiné : . au son, farine d'avoine, de blé entier . avec fruits frais, secs ou congelés	diamètre 5 cm 70 g de pâte crue
Biscuit	type galette ou biscuit sec contenant farine d'avoine, fruits secs, mélasse	diamètre de 10 cm 60 g de pâte crue
Chocolat	à teneur de 70 % de cacao et plus et dont le sucre n'est pas le premier ingrédient	
Pizza froide	type maison, pâte de blé entier avec bruschetta (gros morceaux de tomates)	8 cm X 12 cm ou l'équivalent
Céréale	Gruau, son, blé filamenté... Avec guimauve – type cuisiné	125 ml 35 g minimum
Barre aux céréales à grains entiers	à base de flocons d'avoine, raisins secs, fruits secs, non enrobée	28 g (portion commerciale)
Craquelins	blé entier, biscotte, soda, en portion individuelle	2 unités/paquet (portion commerciale)
Beurre ou margarine	salé huile végétale 100 % pure	5 g - 7 g (portion individuelle)
Thé, café, tisane		170 ml 285 ml
Eau	eau de source naturelle avec ou sans gaz, sels minéraux 1000 PPM par portion individuelle	355 ml

ARTICLES COMPLÉMENTAIRES
VENDUS EXCLUSIVEMENT EN MATINÉE

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS
Bagel	nature, aux fruits	diamètre 10 cm

LISTE DES ALIMENTS NON COMPATIBLES
AVEC DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

La vente des aliments suivants est exclue des services alimentaires.

Aliments à teneur élevée en gras
. aliments cuits en grande friture, tels que : frites, beignes, viande, volaille, poisson . pâtisseries à la crème . friandises, telles que : croustilles, nacho, bretzel, etc.
Aliments concentrés en sucre
. toutes les variétés de bonbons et pastilles médicamenteuses . pâtisseries riches en sucre et en gras : type gâteau commercial emballé individuellement . tablettes de chocolat . biscuit de type commercial : éponge, guimauve, à la crème recouvert de chocolat . eaux glacées aromatisées . breuvages aux fruits . boissons gazeuses . céréales enrobées de sucre . gomme à mâcher . etc.
Aliments à haute teneur allergène
. arachides, noix et graines de sésame salées et enrobées . tous les produits qui contiennent des noix, arachides ou graines de sésame ainsi que ceux dont le fabricant a apposé la mise en garde suivante : *Peut contenir des arachides, des noix, des graines de sésame . etc.

N.B. les produits non mentionnés ou ne correspondant pas aux spécifications des listes présentées dans cette annexe de la politique alimentaire de la Commission scolaire de la Rivière-du-Nord pourront être offerts dans les cantines avec l'autorisation préalable et officielle du ou de la responsable du dossier à la commission scolaire.