

Politique alimentaire (version abrégée)

Le collège Charles-Lemoyne, en collaboration avec son fournisseur alimentaire, présente une politique alimentaire qui vise à assurer de saines habitudes de vie, prévenir des problèmes de poids et améliorer la santé de ses élèves, qui par le fait même peuvent acquérir ces mêmes pratiques dans leur vie quotidienne.

Cette politique stipule que les aliments des quatre groupes du guide alimentaire canadien pour manger sainement doivent être accessibles aux élèves. En tout temps, le guide alimentaire canadien en vigueur doit être respecté.

RÉGLEMENTATION RELATIVE AUX REPAS

1. La cafétéria offre un menu cyclique de quatre semaines. De plus, un casse-croûte, une variété de salades fraîches ainsi que d'autres articles complémentaires sont à la disposition des élèves à la cafétéria.
2. Les élèves doivent avoir accès aux aliments des quatre groupes du guide alimentaire canadien.
3. Les mets servis doivent se conformer aux exigences quantitatives et qualitatives minimalement définies.
4. Un repas complet doit comporter les articles mentionnés dans le tableau ci-dessous.

COMPOSANTES

SPÉCIFICATIONS

Soupe ou potage

Bouillon dégraissé de viande ou de légumes, incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses et des légumes et/ou du lait

Un consommé ne peut remplacer une soupe ou un potage.

Jus de légumes ou de tomate

À la place de la soupe ou du potage.

Mets principal

Viande, volaille, poisson, abats.

Les aliments contenant un enrobage tels que poisson, poulet, etc. doivent être enrobés dans une chapelure légère et non dans de la pâte. Ils ne doivent pas être pré-frits. Le poids des mets est calculé sur la portion de mets protéique contenu dans l'aliment et non sur le poids total de l'aliment.

Oeufs (omelette, quiche, etc.)

Mets en casserole

Légumineuses

Politique alimentaire (version abrégée)

COMPOSANTES

SPÉCIFICATIONS

Légumes

Cuits ou crus
Salade de légumes

Pomme de terre ou substitut

Pommes de terre, pâtes alimentaires, riz

Pain

Blé entier

Matières grasses

Margarine non hydrogénée
Privilégier les vinaigrettes de type légère

Desserts :

- Fruits frais ou en conserve Entiers ou en morceaux
- Desserts au lait Tapioca, pouding au riz, pouding à la vanille, au caramel, etc.
- Desserts maison Contenant des céréales, des fruits secs, du lait et cuisinés avec un minimum de gras et de sucre, gelée aux fruits

Lait

1 %, 2 % et écrémé

Jus de fruits

Pur proportionné et en fontaine

Sandwich

Pain tranché de toutes sortes : blanc enrichi, à grains entiers, wrap, pita, tortillas, etc.

Garniture : viande, volaille, poisson, oeufs ou fromage

Assiette froide

Viande ou substitut
Légumes ou fruits

Petite assiette froide

Viande ou substitut
Légumes ou fruits

Politique alimentaire (version abrégée)

COMPOSANTES

SPÉCIFICATIONS

Salade du chef	Laitue et autres légumes
Salade préparée (macaroni, pomme de terre, riz)	Une attention particulière doit être apportée à la quantité de matières grasses utilisées.
Fromage en cube	Type cheddar, suisse, gouda, etc. - portion préemballée
Œuf cuit dur	Grosseur moyen
Hamburger	Viande cuite (bœuf haché maigre, poulet et fromage)
Pizza	Pain/pâte Viande et fromage
Yogourt	Nature ou aux fruits – écrémé ou partiellement écrémé
Crème glacée, lait glacé et yogourt glacé	Portion préemballée
Muffin maison	Offrir une variété de 3 choix : au son, à l'avoine ou aux fruits et pépites de chocolat. Minimum de matières grasses
Biscuit - galette	De type galette à l'avoine, aux fruits, etc.
Gâteau ou carré	De préférence à base de fruits, servi avec une sauce aux fruits ou glaçage léger.
Fruits secs Graines de tournesol, citrouille Fruits frais	Portion préemballée Non salées

Politique alimentaire (version abrégée)

COMPOSANTES

SPÉCIFICATIONS

Boissons offertes avec le menu du jour :

- jus de fruits
- lait
- lait au chocolat

Jus portion commerciale
1 %, 2 % et écrémé
fait avec du lait partiellement écrémé

Breuvage au yogourt

de type Yop

Eau embouteillée

Thé, café, tisane

Pour la clientèle adulte

Céréales

Cuites ou froides entières et/ou enrichies

Confitures

Au déjeuner seulement

Cette politique prévoit que tous les articles au menu seront offerts à la carte, en plus du repas complet, afin de permettre aux élèves de compléter leur boîte à lunch.

Les machines distributrices sont sous la responsabilité du concessionnaire et doivent respecter, en terme de contenu, la présente politique.