

Annexe B

Produits à la carte

Les produits à la carte peuvent être vendus tout au long de la journée scolaire, mais ne doivent pas être offerts ou vendus comme repas complet. Les produits à la carte peuvent compléter le repas que l'élève a apporté ou sa collation. Ils servent à ajouter une valeur nutritive à un dîner ou à une collation.



Légumes et fruits

Valeur nutritionnelle plus élevée

- Légumes frais : légumes crus tranchés et salade du jardin
- Fruits frais : entiers ou prétranchés
- Fruits en conserve (dans du jus ou du sirop léger)
- Compote de pommes ou d'autres fruits (fruits à 100 %, sans sucre ajouté)
- Jus de légumes ou de fruits pur à 100 % (200 ml ou moins)
- Smoothie aux légumes ou aux fruits frais

Produits céréaliers

Valeur nutritionnelle plus élevée

- Produits de grains entiers préparés sur place
 - Muffins, pain aux bananes, granola, barres de céréales
- Produits de pain aux grains entiers
 - Pain, bagel, tortilla, pita, muffin anglais, petit pain, bannique, pain naan

Vérifiez les critères nutritionnels pour déterminer si les produits suivants peuvent être vendus à la carte. Le produit doit satisfaire à tous ces critères pour être vendu.

• 2 tasses (500 ml) de maïs éclaté	Le premier ingrédient est un grain entier
• muffin de 35 g	Gras saturés ≤ 2 g
• barre de céréales de 30 à 38 g	Sodium ≤ 250 mg
• 2 galettes de riz de taille moyenne	Sucre ≤ 9 g
• 30 g de craquelins	

Lait et substituts

Valeur nutritionnelle plus élevée

- Lait (2 % de matières grasses ou moins)
- Boisson de soja enrichie (non sucrée)
- Fromages à pâte dure
- Yogourt nature
- Parfait préparé à base de yogourt

Vérifiez les critères nutritionnels pour déterminer si les produits suivants peuvent être vendus à la carte. Le produit doit satisfaire à tous ces critères pour être vendu.

LAIT

Gras saturés	≤ 3 g	<i>Exemples :</i> • 1 tasse de lait aromatisé (250 ml) • 1 tasse de boisson enrichie au soja aromatisée (250 ml)
Sodium	≤ 180 mg	
Sucre	≤ 26 g	

LAIT SUBSTITUTS

Gras saturés	≤ 3 g	<i>Exemples :</i> • $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt aromatisé (175 g) • 200 ml de yogourt aromatisé à boire • 125 ml de yogourt glacé • 125 ml de pouding (prêt à servir)
Sodium	≤ 180 mg	
Sucre	≤ 20 g	

Viandes et substituts

Valeur nutritionnelle plus élevée

- Houmous
- Oeufs
- Beurre de noix * (pour les écoles autorisant les noix)
- Noix et graines, sans sucre ni sel ajouté*