

# Choix santé pour les cantines



## Groupe alimentaire

## Aliments suggérés

### Fruits et légumes

- Pomme de terre au four (peut être préparée à l'avance et réchauffée)
- Bâtonnets de légumes crus servis avec trempette à basse teneur en matières grasses
- Tablettes de jus de fruits congelées (faites avec du jus de fruits à 100 %)
- Fruit frais
- Salade de fruits (conservée avec du jus)
- Barres de fruits véritables à 100 %
- Jus de fruits à 100 % (non sucré)
- Jus de légumes
- Raisins secs
- Coupelle de salsa servie avec croustilles au maïs

### Produits céréaliers

- Muffins à faible teneur en gras et à forte teneur en fibres
- Portions individuelles de céréales à faible teneur en sucre
- Salade de pâtes alimentaires (préparée avec vinaigrette légère)
- Pain pita
- Petits bagels (peuvent être servis avec fromage à tartiner léger ou beurre d'arachide)
- Croustilles rôties (style tortilla, ordinaire)
- Biscuits aux figues
- Galettes de riz
- Sachets individuels de biscuits légers
- Sachets individuels de craquelins
- Mélanges de goûters aux céréales
- Tablettes de céréales

### Lait et substituts

- Tubes de yogourt (réfrigérés ou congelés)
- Godets individuels de yogourt (lait à 2 % ou moins)
- Parfait au yogourt et aux fruits (on peut décongeler les fruits surgelés à l'avance et les utiliser au besoin, ce qui réduit le temps de préparation et le gaspillage)
- Lait (à 2 % ou moins) blanc, au chocolat ou aromatisé
- Crème glacée à saveur ordinaire (vanille, chocolat, framboise) sans ajouts tels que bonbons au chocolat ou sirops au caramel
- Des puddings maison à base de lait
- Fromage à effilocheur et portions de fromage individuelles
- Boisson de soya fortifiée
- Fromage cottage (lait à 2 % ou moins)

### Viandes et substituts

- Plat de chili préparé avec de la viande maigre (prêt à servir ou à napper sur les pommes de terre au four)
- Sandwichs préparés avec de la charcuterie maigre ou une salade aux œufs ou thon avec mayonnaise légère
- Hoummos avec pain pita
- Hambourgeois au poulet grillé
- Sandwichs fondus – Utilisez un four à pizza pour préparer le sandwich fondu garni d'ingrédients tels que sauce à pizza, sauce salsa, fromage et viandes maigres
- Graines et noix