

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

Idées de dîner pour l'école

La liste ci-dessous comprend beaucoup d'options faciles à emballer pour différents appétits et différentes préférences alimentaires. (Veuillez noter que les suggestions ci-dessous n'excluent pas les aliments pouvant causer des allergies.)



- Des croustilles de maïs cuites au four à grains entiers ou des croustilles de pita grillées avec de la salsa, un bâtonnet de fromage et une salade de fruits.
- Une salade de nouilles et thon avec des tranches de poivron rouge fraîches.
- Un mélange de fruits (frais et secs) avec du yogourt nature, le tout saupoudré de sucre à la cannelle, avec un muffin à l'avoine.
- Une salade de couscous avec des pois chiches, des carottes râpées et des pois mange-tout coupés en tranches.
- Une soupe minestrone (dans un contenant isotherme) avec des craquelins et un yogourt.
- Un hamburger ou un burger végétarien avec tout ce qui va avec.
- Des tranches de sandwich roulé – étalez du fromage à la crème sur une tortilla, puis recouvrez de viande, de fromage râpé et des légumes de votre choix, puis roulez et coupez en tranches.
- Une trempette au thon – mélangez du thon en conserve à votre assaisonnement préféré et servez le tout avec des craquelins à grains entiers, des bâtonnets de carottes et un yogourt à boire.
- Un sandwich au rosbif, au poulet ou à la dinde avec des tomates cerises, du melon cantaloup et un biscuit à l'avoine et aux raisins secs.
- Une minipizza (pizza faite à la maison dans un moule à muffin) avec des tranches de concombre et du raisin.
- Un sandwich fait avec un petit biscuit au blé entier ou du pain bannock avec une tranche de rosbif, des tomates cerises et une pomme.
- Un sandwich avec du pain de viande, du ketchup, de la moutarde, des tranches de tomates et de la laitue.
- Une salade de tacos avec de la viande ou des haricots pour tacos, de la laitue, de la tomate, du cheddar râpé et des croustilles au maïs à grains entiers émiettées.
- Des spaghettis avec de la sauce à la viande (dans un contenant isotherme) avec des tranches de kiwi.
- Un sandwich au jambon et au fromage suisse sur du pain de seigle avec des tranches de concombre et des tomates cerises.
- Un parfait au yogourt (yogourt, granola et fruits) avec une tranche de pain aux bananes fait maison.
- Une barre de céréales énergétique fait maison avec une pomme et un yogourt en tube.
- Des craquelins à grains entiers avec du houmous (purée de pois chiches), des minicarottes et une orange.
- Une collation de céréales (un mélange de vos céréales sèches préférées), un yogourt à boire et une poire.
- Une pizza sur pita froide avec du raisin.
- Des chichekébabs – du pain, du fromage, de la viande, des légumes ou des fruits sur une brochette.

Pour obtenir l'aide de l'Équipe de soutien à la nutrition dans les écoles, composez le numéro sans frais suivant :
1 888 547-0535.

Visitez notre site Web : www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools (ressources en français).

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

- Des sandwichs à l'envers – enroulez un gressin (bâtonnet de pain sec et croustillant) dans une tranche de charcuterie maigre et garnissez ce sandwich avec des poivrons, de la laitue, du concombre, des tomates ou du fromage.
- Préparez votre propre assortiment de collations dans votre boîte à dîner : des légumes découpés artistiquement, des fruits et du fromage, un rouleau de charcuterie maigre, de dinde à faible teneur en gras ou de saucisson au jambon, des minibagels ou des petits pains, des croustilles de bagel (utilisez des moules de papier pour muffins ou de petits contenants en plastique pour séparer les différents aliments).
- Des céréales froides avec du lait et une banane.
- Un sandwich à la salade de thon, avec de la tomate, de la laitue et un cornichon emballés à part et qui pourront être ajoutés au sandwich.
- Une salade de pâtes avec du fromage, des haricots cuits ou de la viande à faible teneur en gras et des légumes.
- Un sandwich roulé aux haricots (haricots noirs, maïs, cheddar râpé, sauce guacamole, salsa et crème sure).
- Des craquelins à grains entiers avec du fromage, des légumes et une trempette et une salade de fruits.
- Une pita avec du hoummos (purée de pois chiches), de la laitue, des carottes râpées et du fromage.
- Du ragoût de bœuf (dans un contenant isotherme) avec une tranche de pain au blé entier et une orange.
- Un bagel grillé avec du fromage à la crème ou du beurre d'arachide et de la confiture et un yogourt.
- Un sandwich à la salade aux œufs avec de la laitue et des tranches de tomate.
- Une banane roulée dans une tortilla au blé entier avec du beurre de graines de tournesol.
- De la dinde ou du saucisson de jambon, du fromage et des craquelins à grains entiers.
- Un contenant de salade – mélangez de la laitue, du fromage râpé, du concombre, du poivron d'Amérique et de la tomate dans un contenant avec un couvercle (envoyez la sauce pour salade séparément) – et un petit pain croustillant au blé entier.
- Un muffin au son et aux raisins avec un yogourt et un fruit frais.
- Une soupe de légumes (dans un contenant isotherme) avec des craquelins à grains entiers et une tranche de fromage.
- Une quésadilla froide aux légumes avec de la crème sure à faible teneur en gras et de la salsa.
- Une salade d'épinards avec un œuf dur et un petit pain au blé entier.
- Un sandwich roulé au poulet dans une tortilla au blé entier.
- Des morceaux de poulet avec une trempette moutarde et miel, des légumes frais et un muffin aux grains entiers.
- Un sandwich de beurre d'arachide et de fraises fraîches fait avec un petit pain au blé entier.
- Du chili (dans un contenant isotherme) avec un petit biscuit au babeurre au blé entier.
- Du fromage cottage avec une salade de fruits, une tranche de pain à grains entiers et un biscuit à l'avoine.
- Un bagel avec du beurre d'amande, du miel et une banane.
- Une pita avec des légumes grillés (poivrons, courgettes, aubergines, oignons, champignons) et du fromage.
- Une salade verte avec du poulet grillé et du pain à l'ail (fait avec du pain aux grains entiers).
- Un sandwich à la salade de saumon avec de la laitue et des tranches de concombre.