



# Collège Charlemagne inc.

5000, rue Pilon, Pierrefonds (Québec) H9K 1G4 Téléphone : 514 626-7060  
Télécopieur : 514 626-1654 Site Internet : [www.collegecharlemagne.com](http://www.collegecharlemagne.com)

## Présentation du menu

Nous croyons qu'en offrant des aliments de qualité à l'école comme à la maison, il devient alors beaucoup plus facile pour les jeunes d'effectuer des choix plus sains. En favorisant les produits québécois, nous visons à encourager l'économie d'ici et à favoriser un mode de consommation plus respectueux de l'environnement. Naturellement, nous offrons des repas respectant le goût des élèves tout en rencontrant les recommandations du Guide alimentaire canadien, de la Politique cadre pour le virage santé dans les écoles et des professionnels de la nutrition.

### Un choix de qualité

Afin de maximiser l'apport en nutriments, il est important d'avoir une alimentation saine et variée. Voilà pourquoi nous offrons deux choix de menu, à tous les jours. Ce menu à deux choix vise aussi à permettre aux élèves de faire de belles découvertes gustatives et santé. Nous espérons ainsi contribuer à l'acquisition de saines habitudes alimentaires que les jeunes pourront conserver toute leur vie.

### Fraîcheur

Nous veillons à offrir à la jeune clientèle un maximum de produits faits maison : les desserts et les plats principaux sont cuisinés sur place. Nous proposons à tous les jours des crudités et des fruits frais, coupés la journée même. Dans la préparation des plats chauds, nous utilisons des légumes frais ou congelés (présentant une valeur nutritive comparable aux légumes frais), rarement des légumes en conserve.

### Produits céréaliers

Pour maximiser davantage l'apport nutritif et la consommation de fibres alimentaires, nous utilisons des produits céréaliers de grains entiers, tels que le pain et les pâtes alimentaires de blé entier.

### Produits laitiers

Pour favoriser la consommation de produits laitiers, tous les élèves du préscolaire et du primaire reçoivent avec chaque repas un berlingot de lait et toute la clientèle du primaire et secondaire a le choix de prendre un yogourt aux fruits à la place du dessert du jour. Aussi, nous offrons régulièrement des desserts à base de lait.

### Des sources de protéines variées et de qualité

Tel que recommandé par le Guide alimentaire canadien, nous avons décidé de varier davantage l'offre des aliments provenant du groupe viandes et substituts :

- Des plats à base d'œufs, environ une fois par semaine;
- Du veau, du bœuf maigre, du porc et du poulet régulièrement;
- Du poisson est offert afin d'aider les jeunes à en consommer davantage, comme le recommande le Guide alimentaire canadien.

Ainsi que des plats à base de légumineuses, une source de protéine maigre, qui apportent beaucoup de fibres et d'autres éléments nutritifs.

### Contrôle des matières grasses et du sodium

Dans toutes nos préparations culinaires, que ce soit pour les vinaigrettes et les marinades, les pâtisseries ou la cuisson, nous n'utilisons aucun gras hydrogéné, seulement les gras insaturés procurant des bienfaits pour la santé. Nous servons des viandes maigres telles que le veau, le porc maigre et la volaille sans la peau. Aussi, nous exerçons donc un contrôle sévère sur la quantité de sodium contenue dans chaque repas en ajoutant le minimum de sel, en limitant l'ajout de condiments salés.

### L'ingrédient secret : vous!

Malgré tous les efforts que nous déployons afin de concocter des menus santé à vos jeunes, l'ingrédient le plus important est la contribution des parents. En encourageant vos enfants à goûter à de nouveaux aliments et à s'intéresser à la qualité des aliments qu'ils choisissent, vous contribuez à leur santé future. Bien manger, c'est une affaire de famille!

Bonne et savoureuse année scolaire !  
Daniel Croteau  
Directeur des services alimentaires