

Pour combler les besoins nutritionnels de nos petits mangeurs

Entrées et soupes

Catégorie	Type de mets	50 portions	75 portions	100 portions	Portion comblée
Entrées	Salades et crudités Salade : 1 portion servie = 125 ml Crudités : 1 portion servie = 60 ml	3 L de légumes crus <i>ou</i> 6,3 L de légumes feuillus crus	4,5 L de légumes crus <i>ou</i> 9,4 L de légumes feuillus crus	6 L de légumes crus <i>ou</i> 12,5 L de légumes feuillus crus	½ portion de LF du GAC*
	Trempettes avec un aliment du groupe Viandes et substituts (VS) 1 portion servie = 30 ml	1,5 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 25 œufs <i>ou</i> 1,5 kg de tofu	2,3 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 38 œufs <i>ou</i> 2,3 kg de tofu	3 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 5 œufs <i>ou</i> 1,5 kg de tofu	¼ portion de VS du GAC
	Trempettes avec un aliment du groupe Lait et substituts (LS) 1 portion servie = 30 ml	1,5 L de yogourt <i>ou</i> 1,5 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 500 g de fromage	2,3 L de yogourt <i>ou</i> 2,3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 750 g de fromage	3 L de yogourt <i>ou</i> 3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 1 kg de fromage	¼ portion de LS du GAC
Soupes et crèmes	Soupes 1 portion servie = 150 ml	3 L de légumes crus <i>ou</i> 6,3 L de légumes feuillus crus	4,5 L de légumes crus <i>ou</i> 9,4 L de légumes feuillus crus	6 L de légumes crus <i>ou</i> 12,5 L de légumes feuillus crus	½ portion de LF du GAC
	Soupes-crèmes avec des légumes 1 portion servie = 150 ml (60 ml de LS + garniture)	3 L de lait <i>ou</i> 1 L de lait en poudre <i>ou</i> 1,5 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 500 g de fromage	4,5 L de lait <i>ou</i> 1,5 L de lait en poudre <i>ou</i> 2,3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 750 g de fromage	6 L de lait <i>ou</i> 2 L de lait en poudre <i>ou</i> 3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 1 kg de fromage	¼ portion de LS du GAC + ½ portion de LF du GAC
		3 L de légumes crus <i>ou</i> 6,3 L de légumes feuillus crus	4,5 L de légumes crus <i>ou</i> 9,4 L de légumes feuillus crus	6 L de légumes crus <i>ou</i> 12,5 L de légumes feuillus crus	

*GAC : Guide alimentaire canadien

LF : Légumes et fruits

LS : Lait et substituts

PC : Produits céréaliers

VS : Viandes et substituts

Plats principaux

Type de mets	50 portions	75 portions	100 portions	Portion comblée
Mets à base de pâtes alimentaires ou produits céréaliers 1 portion servie = 350 ml (200 ml de pâtes + 150 ml de sauce dont 85 ml de VS)	3 L (1,2kg) de pâtes alimentaires sèches <i>ou</i> 3,6 L (3kg) de riz sec <i>ou</i> 3,8 L (2,8kg) de couscous sec <i>ou</i> 38 tortillas ou pitas	4,6 L (1,8kg) de pâtes alimentaires sèches <i>ou</i> 5,4 L (4,4kg) de riz sec <i>ou</i> 5,6 L (4kg) de couscous sec <i>ou</i> 56 tortillas ou pitas	6 L (2,4kg) de pâtes alimentaires sèches <i>ou</i> 7,2 L (5,9kg) de riz sec <i>ou</i> 7,5 L (6,2kg) de couscous sec <i>ou</i> 75 tortillas ou pitas	1,5 portion de PC du GAC + 2/3 portion de VS du GAC + 1 portion de LF du GAC
	2,5kg de viande, volaille, poisson cuit <i>ou</i> 6,3 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 5kg de tofu	3,8kg de viande, volaille, poisson cuit <i>ou</i> 9,4 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 7,5kg de tofu	5kg de viande, volaille, poisson cuit <i>ou</i> 12,5 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 10kg de tofu	
	6,3 L de légumes crus <i>ou</i> 12,5 L de légumes feuillus crus	9,4 L de légumes crus <i>ou</i> 18,8 L de légumes feuillus crus	12,5 L de légumes crus <i>ou</i> 25 L de légumes feuillus crus	
	75 œufs	113 œufs	150 œufs	
Mets à base d'œufs 1 portion servie = 1/6 de flan aux œufs de 23 cm de diamètre	50 tranches de pain, <i>ou</i> 25 bagels, pitas, muffin anglais ou tortilla <i>ou</i> 9 fonds de tarte	75 tranches de pain <i>ou</i> 38 bagels, pitas, muffin anglais ou tortilla <i>ou</i> 13 fonds de tarte	100 tranches de pain <i>ou</i> 50 bagels, pitas, muffin anglais ou tortilla <i>ou</i> 17 fonds de tarte	2/3 portion de VS du GAC + 2/3 portion de PC du GAC + ½ portion de LF du GAC + ¼ portion de LS du GAC
	3 L de légumes crus <i>ou</i> 6,3 L de légumes feuillus crus	4,5 L de légumes crus <i>ou</i> 9,4 L de légumes feuillus crus	6 L de légumes crus <i>ou</i> 12,5 L de légumes feuillus crus	
	3 L de lait <i>ou</i> 1 L de lait en poudre <i>ou</i> 1,5 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 500g de fromage	4,5 L de lait <i>ou</i> 1,5 L de lait en poudre <i>ou</i> 2,3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 750g de fromage	6 L de lait <i>ou</i> 2 L de lait en poudre <i>ou</i> 3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 1kg de fromage	

Type de mets	50 portions	75 portions	100 portions	Portion comblée
Mets à base de viande, volaille ou poisson 1 portion servie = 250 ml (85 ml de viande ± 125 ml de légumes ± 60 ml de produits laitiers)	2,5kg de viande, volaille, poisson cuit	3,8kg de viande, volaille, poisson cuit	5kg de viande, volaille, poisson cuit	2/3 portion de VS du GAC + 1 portion de LF du GAC + ¼ portion de LS du GAC
	6,3 L de légumes crus <i>ou</i> 12,5 L de légumes feuillus crus	9,4 L de légumes crus <i>ou</i> 18,8 L de légumes feuillus crus	12,5 L de légumes crus <i>ou</i> 25 L de légumes feuillus crus	
	3 L de lait <i>ou</i> 1 L de lait en poudre <i>ou</i> 1,5 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 500g de fromage	4,5 L de lait <i>ou</i> 1,5 L de lait en poudre <i>ou</i> 2,3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 750g de fromage	6 L de lait <i>ou</i> 2 L de lait en poudre <i>ou</i> 3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 1kg de fromage	
Mets à base de légumineuses ou de tofu 1 portion servie = 250 ml (125 ml de légumineuses ± 125 ml de légumes ± 60 ml de lait)	6,3 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 5kg de tofu	9,4 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 7,5kg de tofu	12,5 L de légumineuses cuites <i>ou</i> 10kg de tofu	2/3 portion de VS du GAC + 1 portion de LF du GAC + ¼ portion de LS du GAC
	6,3 L de légumes crus <i>ou</i> 12,5 L de légumes feuillus crus	9,4 L de légumes crus <i>ou</i> 18,8 L de légumes feuillus crus	12,5 L de légumes crus <i>ou</i> 25 L de légumes feuillus crus	
	3 L de lait ou de boisson de soya enrichie <i>ou</i> 1 L de lait en poudre <i>ou</i> 1,5 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 500g de fromage	4,5 L de lait ou de boisson de soya enrichie <i>ou</i> 1,5 L de lait en poudre <i>ou</i> 2,3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 750g de fromage	6 L de lait ou de boisson de soya enrichie <i>ou</i> 2 L de lait en poudre <i>ou</i> 3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 1kg de fromage	

Accompagnements

Type de mets	50 portions	75 portions	100 portions	Portion comblée
Légumes 1 portion servie = 125 ml	6,3 L de légumes crus <i>ou</i> 12,5 L de légumes feuillus crus	9,4 L de légumes crus <i>ou</i> 18,8 L de légumes feuillus crus	12,5 L de légumes crus <i>ou</i> 25 L de légumes feuillus crus	1 portion de LF du GAC
Produits céréaliers 1 portion = 125 ml	2 L (800 g) de pâtes alimentaires sèches <i>ou</i> 2,4 L (2 kg) de riz sec <i>ou</i> 2,5 L (1,8 kg) de couscous sec <i>ou</i> 26 tortillas ou pitas <i>ou</i> 50 tranches de pain	3 L (1,2 kg) de pâtes alimentaires sèches <i>ou</i> 3,6 L (3 kg) de riz sec <i>ou</i> 3,7 L (2,7 kg) de couscous sec <i>ou</i> 38 tortillas ou pitas <i>ou</i> 75 tranches de pain	4 L (1,6 kg) de pâtes alimentaires sèches <i>ou</i> 4,8 L (4 kg) de riz sec <i>ou</i> 5 L (3,7 kg) de couscous sec 50 tortillas ou pitas <i>ou</i> 100 tranches de pain	1 portion de PC du GAC

*GAC : Guide alimentaire canadien

LF : Légumes et fruits

PC : Produits céréaliers

LS : Lait et substituts

VS : Viandes et substituts

Desserts

a) Desserts aux fruits ou au lait

Type de mets	50 portions	75 portions	100 portions	Portion comblée
Desserts aux fruits 1 portion servie = 125 ml	4,3 L de fruits frais, surgelés ou en conserve <i>ou</i> 4,3 L de jus de fruits 100% pur <i>ou</i> 2,3 L de fruits séchés sans sucre ajouté	6,4 L de fruits frais, surgelés ou en conserve <i>ou</i> 6,4 L de jus de fruits 100% pur <i>ou</i> 3,4 L de fruits séchés sans sucre ajouté	8,5 L de fruits frais, surgelés ou en conserve <i>ou</i> 8,5 L de jus de fruits 100% pur <i>ou</i> 4,5 L de fruits séchés sans sucre ajouté	2/3 portion de fruit du GAC
Desserts au lait 1 portion servie = 125 ml	3 L de lait ou de boisson de soya enrichie <i>ou</i> 1 L de lait en poudre <i>ou</i> 1,5 L de lait évaporé <i>ou</i> 1,5 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 500 g de fromage <i>ou</i> 2,3 L de yogourt	4,5 L de lait ou de boisson de soya enrichie <i>ou</i> 1,5 L de lait en poudre <i>ou</i> 2,3 L de lait évaporé <i>ou</i> 2,3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 750 g de fromage <i>ou</i> 3,4 L de yogourt	6 L de lait ou de boisson de soya enrichie <i>ou</i> 2 L de lait en poudre <i>ou</i> 3 L de lait évaporé <i>ou</i> 3 L de fromage cottage ou quark <i>ou</i> 1 kg de fromage <i>ou</i> 4,5 L de yogourt	¼ portion de LS du GAC

b) Pâtisseries

Type de mets	50 portions	75 portions	100 portions	Portion comblée
Muffins et biscuits 1 portion servie = 1 muffin ou 1 biscuit de 70 g	3 L de céréales cuites (boulgour, couscous, orge, riz,...) <i>ou</i> 4,3 L de céréales chaudes (crème de blé, gruau) <i>ou</i> 750 g de céréales à déjeuner <i>ou</i> 1 kg de farine blanche ou de blé entier	4,5 L de céréales cuites (boulgour, couscous, orge, riz,...) <i>ou</i> 6,4 L de céréales chaudes (crème de blé, gruau) <i>ou</i> 1,1 kg de céréales à déjeuner <i>ou</i> 1,5 kg de farine blanche ou de blé entier	6 L de céréales cuites (boulgour, couscous, orge, riz,...) <i>ou</i> 8,5 L de céréales chaudes (crème de blé, gruau) <i>ou</i> 1,5 kg de céréales à déjeuner <i>ou</i> 2 kg de farine blanche ou de blé entier	½ portion de PC du GAC
Gâteaux et pains sucrés 1 portion servie = 1 part de 70 g (1/12 du gâteau)	3 L de céréales cuites (boulgour, couscous, orge, riz,...) <i>ou</i> 4,3 L de céréales chaudes (crème de blé, gruau) <i>ou</i> 750 g de céréales à déjeuner <i>ou</i> 1 kg de farine blanche ou de blé entier	4,5 L de céréales cuites (boulgour, couscous, orge, riz,...) <i>ou</i> 6,4 L de céréales chaudes (crème de blé, gruau) <i>ou</i> 1,1 kg de céréales à déjeuner <i>ou</i> 1,5 kg de farine blanche ou de blé entier	6 L de céréales cuites (boulgour, couscous, orge, riz,...) <i>ou</i> 8,5 L de céréales chaudes (crème de blé, gruau) <i>ou</i> 1,5 kg de céréales à déjeuner <i>ou</i> 2 kg de farine blanche ou de blé entier	½ portion de PC du GAC

*GAC : Guide alimentaire canadien

LF : Légumes et fruits

PC : Produits céréaliers

LS : Lait et substituts

VS : Viandes et substituts