

AUTRES IDÉES DE DÎNERS SANS ARACHIDES/NOIX

Selon le « guide alimentaire canadien », un dîner nutritif devrait contenir 3 ou 4 groupes de nourriture : céréales, produits laitiers, fruits, légumes, poisson et viande (ou l'équivalent en protéines). Voici quelques suggestions de menus. Rappelez-vous toujours de lire attentivement les étiquettes, pour savoir quels ingrédients sont contenus dans les dîners pré-emballés, ainsi que dans les produits utilisés à la préparation des mets faits maison. Ainsi, les arachides, noix ou dérivés, ne risqueront plus de faire partie des dîners destinés à l'école.

<p>Céréales</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Variété de pain – entier, seigle, etc. ☞☞ Bagels ☞☞ Muffins ☞☞ Pain pita ☞☞ Craquelins, Melba ☞☞ Riz ☞☞ Soupe aux nouilles 	<p>Produits laitiers</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Lait 1 %, 2 % ou écrémé (blanc ou chocolat) ☞☞ Yaourt ☞☞ Fromage ☞☞ Fromage cottage ☞☞ Crème sûre ☞☞ Pudding à base de lait ☞☞ Soupe à base de lait
<p>Légumes et Fruits</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Fruits frais, fruits secs ☞☞ Fruits en conserve ☞☞ Jus d'agrumes : fruits, V8 ☞☞ Crudités ☞☞ Salades à base de légumes ☞☞ Salade aux fruits ☞☞ Restes de légumes cuits ☞☞ Soupe aux légumes 	<p>Viandes ou substituts</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Œufs durs ☞☞ Pattes de poulet ☞☞ Charcuterie ☞☞ Thon ou saumon ☞☞ Haricots ou lentilles ☞☞ Restes de ragoût
	<p>Combinaisons</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Ragoût au bœuf ☞☞ Pizza ☞☞ Chili con carne ☞☞ Salades ☞☞ Soupes – ex : au poulet, minestrone ☞☞ Pâtes avec sauces et viandes ☞☞ Pâtes au fromage ☞☞ Crudités avec trempette à base de yaourt ou de crème sûre ☞☞ Sandwich ou sous-marin ☞☞ Poulet sur pain de seigle

