

POLITIQUE ALIMENTAIRE



PRÉSENTATION

Dans le cadre de son projet éducatif, l'Académie des Sacrés-Cœurs, en collaboration avec son fournisseur alimentaire, présente une politique alimentaire.

En tant qu'institution pédagogique, l'Académie des Sacrés-Cœurs veut transmettre à ses élèves, aux membres de son personnel et à sa communauté des valeurs, des connaissances et un savoir-faire en lien avec les saines habitudes alimentaires, que ce soit d'un point de vue nutritionnel, gastronomique ou environnemental.

OBJECTIFS

L'objectif premier de la politique alimentaire est d'encourager l'élève à bien s'alimenter, en lui offrant une variété d'aliments sains et en lui proposant des menus équilibrés, tout en s'appuyant sur les recommandations du « Guide alimentaire canadien ».

Pour atteindre cet objectif, la politique alimentaire :

- ☉ Détermine les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts à la cafétéria de l'Académie.
- ☉ Offre un menu varié et équilibré, favorisant un régime alimentaire adéquat.
- ☉ Répond aux besoins spécifiques des élèves allergiques et intolérants, en proposant un menu pour tous exempt de noix et d'arachides, ainsi qu'un « comptoir allergie » sécuritaire.
- ☉ Favorise la consommation d'aliments adaptés aux besoins nutritionnels de chaque groupe d'âge et aux goûts des élèves.
- ☉ Favorise l'intégration des aliments issus de l'agriculture locale et des produits du Québec, ainsi que des récoltes des jardins de l'Académie.
- ☉ Met en avant certains aliments ou mets moins populaires mais essentiels à une alimentation équilibrée.
- ☉ Éveille les élèves à de nouvelles saveurs et à de nouveaux mets (gastronomie), en offrant des repas thématiques ou ethniques tout au long de l'année (voir calendrier des événements).
- ☉ Sensibilise aux bonnes pratiques d'approvisionnement et au gaspillage alimentaire.
- ☉ Développe et ancre des traditions culinaires.
- ☉ Offre aux parents l'assurance d'une alimentation équilibrée de qualité sur les plans nutritionnel et gustatif.



POLITIQUE ALIMENTAIRE



EXIGENCES RELATIVES AUX REPAS

- 🍷 Cette politique s'appuie sur les recommandations du « Guide alimentaire canadien ».
- 🍷 Elle détermine qu'un repas équilibré comporte :



- 🍷 Cette politique détermine que les mets servis devront répondre aux exigences qualitatives et quantitatives définies en annexe A.
- 🍷 Cette politique détermine que les aliments doivent être sains (sans OGM, sans hormones de croissance, sans antibiotiques, sans pesticides), nutritifs et de bonne qualité gustative.
- 🍷 Cette politique privilégie une alimentation équilibrée, en conséquence certains aliments ne peuvent pas faire partie du menu ou doivent faire l'objet de restrictions en terme de fréquence d'apparition. Voir annexes.
- 🍷 Les menus doivent être établis sur un cycle :
 - 🍷 Déjeuner : 4 semaines (20 jours).
 - 🍷 Collation : 4 semaines (20 jours).
 - 🍷 Dîner : 4 semaines (20 jours).



POLITIQUE ALIMENTAIRE



- 🍽️ En conformité avec le cycle des saisons, les menus changeront 2 fois par an, soit un menu printemps-été (avril à octobre) et un menu automne-hiver (novembre à mars).
- 🍽️ Les menus cycliques doivent tenir compte de la répartition des items mentionnés en annexe B.
- 🍽️ Les légumes verts doivent être croquants et conserver leur belle couleur verte.
- 🍽️ Les coupes de viande et volailles doivent être maigres.
- 🍽️ Le menu du jour doit être affiché quotidiennement aux différents comptoirs de services.
- 🍽️ Les mets et condiments doivent être clairement identifiés. Afin de faciliter la compréhension de nos plus jeunes, des identifications avec des images sont nécessaires dans certains cas (bœuf, volaille, poisson, porc, légumes du potager).
- 🍽️ Une quantité suffisante d'aliments doit être disponible pour le service de « retour ». Dans un souci de gestion du gaspillage, les mets servis au service de « retour » pourront être les mets du jour ou des jours antérieurs, tout en veillant à ce que le repas du jour permette quand même des retours.
- 🍽️ Les menus offerts doivent :
 - 🍽️ Respecter les recommandations du « guide alimentaire ».
 - 🍽️ Réserver une grande place aux fruits et aux légumes.
 - 🍽️ Privilégier les produits céréaliers à grains entiers.
 - 🍽️ Privilégier les bons gras.
 - 🍽️ Réduire la consommation de sucre et de sodium.
- 🍽️ Le comptoir « allergie » doit prendre en considération les différentes allergies, intolérances ou régimes alimentaires spécifiques (sans gluten) et proposer le même menu qu'au comptoir « régulier » dans la mesure du possible. Le comptoir « régulier » doit offrir des aliments exempts de noix et d'arachides, et ce, pour l'ensemble des élèves de l'école. Les élèves déclarés intolérants, allergiques ou à régimes alimentaires spécifiques seront systématiquement dirigés au comptoir « allergie », pour une bonne gestion des risques.
- 🍽️ 90% des mets doivent être faits maison.



POLITIQUE ALIMENTAIRE



COMPOSITION DES MENUS

Déjeuner

- ☉ Déjeuner du jour
- ☉ Fruits frais ou compote
- ☉ Yogourts, céréales, rôties et confiture
- ☉ Lait

Diner

- ☉ Soupe du jour et bar à crudités & salades
- ☉ Plat principal (2 choix)
- ☉ 1 féculent
- ☉ 1 portion de légumes
- ☉ Dessert (3 choix) : dessert du jour ou fruits de saison ou yogourt
- ☉ Eau ou lait

Bar à crudités & salades

Le « Bar à salade » doit offrir au moins 10 items différents, dont au moins :

- ☉ Tomates, concombres ou céleris
- ☉ 4 nouveaux items par semaine
- ☉ 1 salade composée, 1 salade verte et 1 salade de légumineuses

Collations

- ☉ Collation du matin
- ☉ Collation de l'après-midi
- ☉ Collation du service de garde
- ☉ Collation des activités : plein air, ski & raquette...



POLITIQUE ALIMENTAIRE



COMPOSITION DES MENUS

Sorties pédagogiques

- 🍽️ 1 sandwich (4 choix)
- 🍽️ 1 portion de crudités
- 🍽️ 1 sac de chips
- 🍽️ 1 dessert (2 choix)
- 🍽️ 1 jus de fruit ou de légumes

Comptoir allergie

Il respecte la même composition du dîner et du bar à salade au comptoir « régulier » en prenant en considération les allergies, les intolérances et les régimes alimentaires spécifiques.

- 🍽️ Soupe du jour
- 🍽️ Plat principal (2 choix)
- 🍽️ 1 féculent
- 🍽️ 1 portion de légumes
- 🍽️ Dessert (3 choix) : dessert du jour ou fruits de saison ou yogourt
- 🍽️ Eau ou lait



POLITIQUE ALIMENTAIRE



RÔLE ET RESPONSABILITÉS DES GESTIONNAIRES

Les membres de la Direction de l'Académie des Sacrés-Cœurs et le concessionnaire se partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en opération et l'évaluation des services alimentaires.

Le Conseil de Direction

Il rédige et adopte la politique alimentaire de l'Académie des Sacrés-Cœurs.

La Direction des services aux élèves

La direction des services aux élèves assume les responsabilités suivantes :

- 🍽️ Le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique alimentaire :
 - 🍽️ Suivi des menus approuvés
 - 🍽️ Variété des produits offerts
 - 🍽️ Qualité des aliments
 - 🍽️ Quantité des portions servies
 - 🍽️ L'hygiène et la salubrité des lieux
 - 🍽️ L'état des lieux, des équipements et du matériel
 - 🍽️ Respect des prix approuvés
- 🍽️ Le respect de la qualité des services fournis à la cafétéria, en collaboration avec le concessionnaire.
- 🍽️ La détermination conjointe des heures et des modes d'opération du service alimentaire.
- 🍽️ L'entretien des lieux physiques des cuisines, en concertation avec le concessionnaire.
- 🍽️ L'entretien et les réparations des équipements de cuisine.
- 🍽️ L'achat des équipements de cuisine ou de cafétéria.
- 🍽️ L'exécution des travaux et l'installation d'équipement.
- 🍽️ Le suivi annuel des permis et assurances.
- 🍽️ La supervision de l'application de la politique GMR et zéro déchet, ainsi que le contrat.



POLITIQUE ALIMENTAIRE



RÔLE ET RESPONSABILITÉS DES GESTIONNAIRES

Concessionnaire

Le concessionnaire assume les responsabilités suivantes :

- 🍽️ Le respect de l'application de la politique alimentaire et du contrat.
- 🍽️ La constance de la qualité des produits, des mets et du service offert.
- 🍽️ Le respect des quantités servies pour chaque tranche d'âge.
- 🍽️ Le suivi et l'approbation des changements des menus auprès de la Direction des services aux élèves.
- 🍽️ Le suivi et l'approbation des prix applicables auprès de la Direction des service aux élèves.
- 🍽️ Le garant d'un approvisionnement local et écoresponsable.
- 🍽️ Le garant des bonnes pratiques anti-gaspillage.
- 🍽️ L'entretien des lieux physiques de la cuisine et de la ligne de service.
- 🍽️ L'application de la politique GMR et zéro déchet de l'école.
- 🍽️ Le respect des normes de salubrité et d'hygiène.

La gestion des allergies :

Il est entendu que la gestion des allergies alimentaires est une responsabilité conjointe importante, puisqu'elle peut altérer la santé et/ou la sécurité des personnes fréquentant le service alimentaire. Le service alimentaire de l'Académie des Sacrés-Cœurs est exempt de noix et d'arachides. Toutefois, il est impossible de certifier l'absence totale de noix et d'arachides. En effet, la majorité des fournisseurs n'offrent aucune garantie de non-contamination de leurs produits et un bon nombre ne fournissent pas la liste complète des ingrédients. Néanmoins, le concessionnaire s'assurera d'avoir des produits avec le logo sans noix et sans arachides. Par ailleurs, le risque zéro n'existe pas en terme de gestion des allergies, même lorsque celle-ci est strictement contrôlée.



ANNEXE A

Politique alimentaire



CADRE DE RÉFÉRENCE

ALIMENTS ou METS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		
		4 ans 5 ans 1 ^{re} année	2 ^e 3 ^e & 4 ^e année	5 ^e & 6 ^e année
Soupe Potage Bouillon	Soupe ou potage ou bouillon fait maison dégraissé de viande ou de légumes, pouvant inclure des pâtes alimentaires ou céréales ou légumineuses.	85 ml	115 ml	115 ml
Bœuf	Braisé, sauté ou bouilli	50 g	70 g	100 g
	Viande hachée, hamburger	50 g	70 g	100 g
	Boulette de 30 g	2	3	4 à 5
Veau	Sauté de veau, viande hachée	50 g	70 g	100 g
	Escalope de veau	40 g	60 g	90 g
Agneau-Mouton	Boulettes de 30 g	2	3	4 à 5
	Merguez 50 g	1	2	2
Porc	Sauté, côtelette	50 g	70 g	100 g
	Rôti, jambon	40 g	60 g	90 g
	Saucisses 50 g	1	2	2
Poulet - dinde	Rôti, escalope, jambon	40 g	60 g	100 g
	Sauté, émincé, brochette	50 g	70 g	100 g
	Cuisse, haut de cuisse, pilon (avec os)	100 g	140 g	180 g
	Escalope panée, cordon bleu	50 g	70 g	100 g
	Doigt, croquette, aile 20 g	2	3	5
Œufs	Œufs durs	1	2	2
	Omelette, œufs brouillés	60 g	90 g	120 g
Poisson	Filet, steak, brochette	50 g	70 g	100 g
	Croustillant, croquette	50 g	70 g	100 g
	Quenelle	60 g	80 g	120 g
Plat composé	Poids recommandé de la DENRÉE protidique du plat (pâté chinois, brandade, ravioli, cannelloni...)	50 g	70 g	100 g
	Poids de la PORTION de plat comprenant la denrée protidique, la garniture et la sauce	180 g	250 g	250 g
	Préparation pâtissière salée (pizza, panini, friand...)	100 g	150 g	200 g
Sauce accompagnement	Sauce pour les pâtes alimentaires			180 ml



ANNEXE A

Politique alimentaire



CADRE DE RÉFÉRENCE

ALIMENTS ou METS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		
		4 ans 5 ans 1 ^{re} année	2 ^e 3 ^e & 4 ^e année	5 ^e & 6 ^e année
Féculeux	Tubercules (pomme de terre, patate douce...), légumes-racines (carotte, panais...), céréales (maïs, riz, blé, quinoa...), légumineuses (pois chiches, petits pois, fèves, haricots, lentilles...), pâtes, semoule, boulghour	120 g	170 g	200 g
	Purée	150 g	200 g	250 g
	Frites	120 g	170 g	200 g
Légumes cuits	Privilégier les légumes de saison ou du potager du Boisé, frais ou surgelés	100 g	100 g	150 g
Fruits	Privilégier les fruits de saison, frais ou en conserve, entiers ou en morceaux			
	Crus ou cuits	100 g	100 g	150 g
	Secs	20 g	20 g	30 g
Compote	100% fruits sans sucre ajouté	90 g	125 g	125 g
	Compote à boire (collation et sortie uniquement)	90 g	90 g	90 g
Produits laitiers	Lait 2% nature ou au chocolat (option sans lactose)	200 ml	200 ml	200 ml
	Fromage (option sans lactose)			
	Yogourt nature ou aux fruits, crème dessert (option sans lactose)	20 g 90 g	20 g 125 g	20 g 125 g
Pâtisserie	Yogourt à boire ou tube à boire (option sans lactose)	93 ml		
	Pâtisserie maison à base de croûte	40 à 60 g	40 à 60 g	60 à 80 g
	Pâtisserie maison à base de pâte à chou (éclair)	20 à 45 g	20 à 45 g	45 à 60 g
	Galette, biscuit maison	20 à 30 g	20 à 30 g	30 à 50 g
	Quatre-quarts maison	40 à 60 g	40 à 60 g	40 à 0 g
Biscuit d'accompagnement (biscuit à thé)		15 g	20 g	20 g
Glace ou sorbet		50 g	70 g	120 g
Eau	En pichet (les bouteilles sont interdites)	à volonté		



ANNEXE A

Politique alimentaire



CADRE DE RÉFÉRENCE

ALIMENTS ou METS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		
		4 ans 5 ans 1 ^{re} année	2 ^e 3 ^e & 4 ^e année	5 ^e & 6 ^e année
Pain, wrap, gressin & bretzel	Pain aux grains entiers ou céréaliers (option sans gluten) Wrap au blé complet ou à la farine de maïs Gressin ou bretzel (pour collation uniquement)	50 g	50 g	80 g
Céréales	Céréales complètes Vendredi c'est permis : Froot loops, Frosties...	25 à 35 g	40 à 45 g	50 à 60 g
Confiture		20 g	20 g	30 g
Substitut végétal	Berlingot de lait de soya au chocolat (uniquement pour la collation activité)	200 ml	200 ml	200 ml
Jus de fruit	Sur demande, uniquement pour des événements spéciaux 100 % pur jus, sans sucre ajouté	200 ml	200 ml	200 ml
Sandwich	Fait maison Pain complet ou aux céréales, Ou wrap au blé entier ou à la farine de maïs Garniture : jambon, volaille (poulet, dinde), œuf, fromage et crudités Assaisonnement ou matière grasse : beurre, mayonnaise	2 tranches 1 50 g 20 g -	2 tranches 1 wrap 70 g 25 g -	2 tranches 1 100 g 25 g -
Chips	Uniquement pour les diners lors des sorties pédagogiques ou sur demande pour des événements spéciaux	30 g	30 g	30 g
Pop corn	Fait maison	25 g	25 g	25 g
Muffins	Sucré au son ou à l'avoine avec des fruits			75 g
Matière grasse	Utilisation de bonnes matières grasses : huile d'olive, de coco, d'avocat Margarine et beurre non hydrogénés			



ANNEXE B

Politique alimentaire



RÉPARTITION DES ITEMS

Déjeuner

- 🍳 Œufs (omelette ou brouillés) : 1 fois / semaine
- 🍷 Crêpes, pancakes, gaufres, pain doré ou viennoiseries : 1 fois aux 2 semaines
- 🍷 Grilled-cheese, bagel, muffin anglais, wrap : 1 fois aux 2 semaines
- 🍷 Fruits frais ou compote : en tout temps
- 🍷 Yogourt nature ou aux fruits : en tout temps
- 🍷 Céréales de grains entiers du lundi au jeudi, céréales variées tous les vendredis
- 🍷 Lait ou lait au chocolat : en tout temps

Collation du matin

- 🍷 Fruits de saison

Collation de l'après-midi

La collation de l'après-midi doit être soutenante.

- 🍷 Sucrée ou salée en alternance
- 🍷 1 barre tendre, 1 galette de Sœur Anita, 1 quatre-quarts par semaine
- 🍷 1 yogourt à boire & biscuits une fois par semaine
- 🍷 1 fromage & galette de riz ou gressin ou bretzel par semaine

Collation du service de garde

- 🍷 Sucrée ou salée (une à deux fois par semaine pour la collation salée)

Collation des activités

- 🍷 Plein air : ajout d'un berlingot de lait nature ou au chocolat à la collation de l'après-midi.
- 🍷 Ski & raquette : ajout d'un chocolat chaud à la collation du matin ou de l'après-midi.



ANNEXE B

Politique alimentaire



RÉPARTITION DES ITEMS (suite)

Diner

- 🍽️ Soupe ou potage : 1 saveur différente chaque jour de la semaine
- 🍽️ Plat principal :
 - 🍽️ Choix végétarien : 1 par semaine
 - 🍽️ Poisson : 2 fois par semaine
 - 🍽️ Viande : bœuf, porc, poulet, dinde, veau
 - 🍽️ 1 menu thématique ou ethnique aux 2 semaines
 - 🍽️ Vendredi c'est permis : menu plaisir type pizza, hamburger...
- 🍽️ 1 féculent différent chaque jour de la semaine : pâte, riz, semoule, blé, tubercules (pomme de terre, patate douce), légumes racines (panais, carottes), légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois, haricot...), maïs, polenta, millet...
- 🍽️ 1 portion de légumes cuits
- 🍽️ Dessert (3 choix) :
 - 🍽️ Dessert du jour : 1 crème dessert, 3 desserts aux fruits (tartelette, crumble, carré aux fruits, verrine de fruits, parfait aux fruits, clafoutis) et 1 gâteau (vendredi) par semaine
 - 🍽️ Fruits frais ou compote : en tout temps
 - 🍽️ Yogourt nature ou aux fruits : en tout temps
- 🍽️ Eau en pichet ou lait (distributeur) à volonté

Bar à crudités et salades

Le « Bar à salade » doit offrir au moins 10 items différents, dont au moins :

- 🍽️ Tomates, concombres et céleris
- 🍽️ 4 nouveaux items chaque semaine : croutons, fromage, tofu, betterave...
- 🍽️ 1 salade composée (pomme de terre, pâte, riz, semoule...), 1 salade verte (laitue, romaine, mesclun) et 1 salade de légumineuses.



ANNEXE B

Politique alimentaire



RÉPARTITION DES ITEMS (suite)

Sorties pédagogiques

- 🍷 1 sandwich (4 choix)
 - 🍷 1 sandwich classique : 1 pain brioché, 1 portion de protéine (jambon, volaille, œuf), salade et assaisonnement.
 - 🍷 1 wrap classique : wrap, 1 portion de protéine (jambon, volaille, œuf), salade et assaisonnement.
 - 🍷 1 wrap végétarien : wrap, fromage, salade et assaisonnement.
 - 🍷 1 wrap végétarien : wrap 100% crudités ou crudités & tofu et assaisonnement.
- 🍷 1 petit sac de chips
- 🍷 1 portion de crudités
- 🍷 1 dessert (3 choix) :
 - 🍷 Fruit frais ou biscuit ou barre tendre
- 🍷 1 jus de fruit ou de légumes (2 choix)

Comptoir allergie

Il respecte la même composition que celle du comptoir « régulier » en prenant en considération les allergies, les intolérances et les régimes alimentaires spécifiques.

Il intègre les produits suivants :

- 🍷 Produits sans gluten : pâtes alimentaires, pain, wraps...
- 🍷 Produits sans lactose : lait, yogourt et fromage.
- 🍷 Lait de soya uniquement pour les intolérants à la caséine.

