

## LEXIQUE DU MENU

Pour connaître la quantité de nourriture à servir aux enfants, la *Charte des quantités individuelles recommandées* est un bon guide pour votre équipe.

*Les fruits, fromage et les menus sans sirop ou sans omelettes peuvent être servis directement sur le napperon. Autrement, des assiettes lavables sont utilisées.*

### **BAGELS AVEC TARTINADES OU FROMAGE À LA CRÈME**

Tartinier légèrement les bagels de margarine à la sortie du grille-pain et les déposer dans le réchaud. Servir avec deux choix de confiture.

Lorsque le menu indique « Bagels et fromage à la crème », passer les bagels au grille-pain et les déposer natures dans le réchaud. Mettre le fromage à la crème dans les petits « cups ». L'enfant sera responsable de tartiner son bagel. Il est également possible de préparer quelques bagels déjà tartinés de margarine pour les enfants qui les mangent natures ou avec confitures.

On peut offrir un combiné de deux tartinades (fromage à la crème et confiture). Une portion de fromage à la crème pour une moitié de bagel correspond à un petit « cups » (environ 25g). Un contenant de 400g contient 16 portions.

### **GAUFRES**

Passer les gaufres au grille-pain puis déposer dans le réchaud. Elles ne sont jamais tartinées de margarine. À l'étape du service, ajouter un filet de sirop ou de coulis aux fruits.

Si vous préférez, préparer des petits cups de sirop. (on donne un maximum d'un « cup » par gaufre)

### **RÔTIES**

Passer le pain au grille-pain puis tartiner **très légèrement** de margarine.

Déposer ensuite les rôties dans le réchaud. Servir avec deux choix de tartinades.

### **FROMAGE MOZZARELLA**

La mozzarella arrive en paquet de 2,3 kilo qui environ 128 tranches.

Lors des déjeuners de gaufres, crêpes, pain doré et rôties, offrir une tranche de mozzarella (coupée avec le coupe-fromage, ou 3 cubes ou 2 languettes - languette = 1 tranche coupée en deux sur le sens de la longueur).

### **FROMAGE JAUNE**

Le fromage jaune arrive en paquet de 2 kilogrammes. Sur l'emballage, il faut suivre les mesures pour couper en 4 sections le bloc de fromage. Emballer simplement les 4 sections individuellement avec la pellicule plastique.

### **CÉRÉALES ET RÔTIES OU COUPE MUESLI ET RÔTIES**

Ces menus sont servis avec des rôties et il est recommandé de les servir en alternance :  
1 semaine céréales-rôties et 1 semaine coupe muesli-rôties).

Un enfant peut prendre une rôtie avec sa portion de céréales ou deux rôties sans céréales. Il faut préparer moins de rôties qu'au menu régulier de rôties (commencer par le 1/3 de quantité et griller du pain supplémentaire, au besoin).

---

Verser les **céréales** dans les bols. (Selon les normes MAPAQ, on ne peut remettre les céréales des bols restants dans le sac ou le contenant à céréales).

Au moment du service, ajouter un peu de lait. Une sorte de céréales est offerte aux enfants.

Les **coupes muesli** sont servies avec du yogourt ou du lait.

- Dans un bol individuel, verser du yogourt, ajouter les céréales granola par-dessus et décorer de quelques morceaux de fruits  
OU
- Dans un verre transparent, faire des étages de yogourt et de céréales et décorer de quelques morceaux de fruits

### **SANDWICH GRILLÉ AU FROMAGE**

Pour faire le montage du sandwich, prendre deux tranches de pain au milieu desquelles on place une tranche de fromage jaune. Par la suite, tartiner légèrement de margarine la partie extérieure des tranches de pain et griller sur la plaque de cuisson, de chaque côté.

**Astuce croûtes de pain !** : Pour utiliser les croûtes de pain, placer le côté "croûte" vers l'intérieur du sandwich.

### **CROISSANT NATURE OU AVEC FROMAGE**

Fendre le micro croissant en deux, puis y insérer 1/3 de tranche de fromage jaune. Refermer le micro croissant et le déposer dans le réchaud : la chaleur du réchaud fera fondre le fromage.

Un choix de deux tartinades est offert pour manger avec les croissants naturels.

### **PAIN DORÉ**

**Recette suggérée** : 10 œufs pour 2 tasses de lait donnent 20 portions. À la fin, si le mélange est trop épais, ajouter un peu de lait.

*Variante : faire le pain doré avec du pain aux raisins.*

\*On peut préparer le mélange à pain doré la veille, bien le couvrir d'une pellicule plastique et le placer au réfrigérateur pour la nuit.

Tremper les tranches de pain dans le mélange, faire cuire sur la plaque chauffante le pain doré et déposer dans le réchaud. Au moment de servir, verser un filet de sirop ou de coulis aux fruits sur le pain doré ou calculer un "cup" de sirop de portion.

### **MUFFIN ANGLAIS CONFITURE, AVEC FROMAGE OU ŒUFS FROMAGE**

#### **SELON CE QUI EST INDIQUÉ SUR LE MENU**

Couper les muffins anglais en deux et les passer au grille-pain, les tartiner de margarine.

S'ils sont servis nature, offrir deux choix de tartinades.

Pour les muffins anglais au fromage, placer une tranche de fromage jaune au centre et replier les 4 coins pour éviter les débordements lorsque le fromage fond;

Pour le menu muffins anglais œuf/fromage, suivre la méthode ci-haut et ajouter soit un œuf tourné ou brouillé.

Placer le tout dans le réchaud.

Il est possible de faire quelques muffins anglais nature pour les enfants qui n'aiment pas les muffins au fromage ou aux œufs.

---

## CRÊPES

Préparer le mélange à crêpes en n'utilisant de l'eau (le lait est déjà intégré dans le mélange), tel qu'indiqué dans le mode de préparation sur l'emballage.

Pour obtenir des crêpes plus minces et plus lisses, ajouter un peu plus d'eau que la quantité recommandée.

Cuire sur la plaque sans margarine (la plaque colle moins) et attendre que le premier côté soit bien cuit avant de la retourner. De cette façon, les crêpes ne colleront pas à la plaque.

Au moment de servir, verser en petite quantité du sirop ou du coulis de fraise (on donne un maximum d'un « cup » par crêpe). Une boîte, contient le mélange pour 55 crêpes de la grandeur qui est recommandée.

## OMELETTE (ŒUFS BROUILLÉS) ET RÔTIÉS

*Environ 10 œufs pour une tasse de lait, donne 8-9 portions*

Méthode 1 : Il est possible de préparer le mélange à omelette la veille, le couvrir avec une pellicule plastique et le conserver au réfrigérateur. Cuire dans le poêlon électrique à température moyenne pour éviter que ça ne brûle. Déposer dans le réchaud ou si vous avez de la place, laisser le poêlon branché à température *warm*.

Méthode 2 (pour les clubs qui ont accès à un four) : Mettre le mélange d'omelette dans un récipient allant au four (par exemple, la pan à réchaud de 4 pouces). Mettre au four à 350 degrés jusqu'à cuisson complète.

Pour les rôties, voir le mode de préparation ci-haut.

## BURRITOS

*(À titre informatif : une portion de Burritos contient l'équivalent d'un œuf)*

Méthode 1 : Faire une recette d'omelette. Quand les œufs sont bien cuits, couper l'omelette en rectangle et en placer un morceau dans la tortilla. L'avantage de cette méthode est de faciliter le montage et d'éviter le débordement des œufs

Méthode 2 : Faire une recette d'œufs brouillés. Lors de la cuisson dans la poêle électrique, il est important de ne pas trop brasser le mélange afin qu'il demeure consistant comme une omelette.

Pour le montage : au centre d'un tortilla, mettre la portion d'œuf, y déposer une tranche de fromage mozzarella ou 1/3 de tranche de fromage orange, rabattre le bas des tortillas et ensuite les côtés (un côté à la suite de l'autre). Déposer dans le réchaud le temps que le fromage fonde.

**Astuce!** : Pour que les tortillas soient plus souples et faciles à rouler, les faire décongeler à température ambiante ou les décongeler au réfrigérateur et les mettre au micro-onde quelques secondes, si on a accès à cet équipement.

---

## PRÉCISION SUR LES MENUS FROIDS (MENU FROID ET MENU FROID BONIFIÉ)

Les croissants, pain aux raisins, pain de blé et bagel peuvent être servis froids. Il est toutefois préférable d'y rajouter du fromage ou des condiments pour en améliorer le goût.

### Quelques idées pour bonifier votre menu froid

Vous pouvez ajouter à votre menu des aliments santé que vous pouvez vous procurer avec votre budget de dons, voici quelques exemples :

- ✓ Wow Butter : <https://wowbutter.com/>
- ✓ Ajoutez des légumes, comme des petites tomates cerise, carotte, céleri, avocat. Accompagnez-les de trempettes santé.
- ✓ Ajoutez des fruits séchés.
- ✓ Préparer une cruche d'eau et y ajouter des fruits tranchés et de la glace afin d'inciter les jeunes à découvrir le plaisir de boire de l'eau !

Pour plus d'efficacité :

- ✓ Couper la mozzarella en portion individuelle et le faire congeler.
- ✓ Menu en classe : On suggère de mettre un pain de blé/Pain aux raisins/paquet de bagel/de croissants en entier dans le bac par classe afin de réduire la manipulation des aliments à préparer.

### Idées de recettes

- **Œuf à la coque** : Faites écailler les œufs par les jeunes.
- **Roulé de tortillas** : 12 pommes tranchées dans un tortilla de blé, une tranche de fromage cheddar, roulez, dégustez.
- **Fruits congelés** : Rajouter des fruits congelés dans les yogourts ou les céréales.
- **Bateau de banane et Wow Butter** : couper la banane en longueur, étaler le wow butter, saupoudrez de céréales.
- **Concombre** : Ajoutez une tranche de concombre à votre bagel au fromage à la crème, un délice santé !
- **Tortillas aux carottes et humus** : étalez l'humus sur le tortillas, mettre de fines tranches de carotte, roulez et servir !

### Pour les menus en classe, quelques idées pour un virage vert

- Utiliser les céréales en vrac à ajouter directement dans les yogourts ou dans les berlingots.
- Chaque enfant peut avoir sa cuillère en métal qu'ils réutilisent chaque jour.
- Chaque enfant peut aussi avoir son verre et on utilise le lait en format 1L ou 2L.
- Invitez les jeunes à apporter leur gourde d'eau !

## AUTRES PRÉCISIONS SUR LE MENU

Chaque matin, offrir aux enfants :

- Le menu préparé
- Deux choix de fruits frais (coupés en petites portions)
- Du lait peut être servi au maximum 2 fois semaine dans un verre en plastique rempli environ à la moitié, pour éviter le gaspillage.
- Il est important de servir du lait avec les menus avec sirop d'érable.
- Il est important de servir de l'eau à tous les repas.

On ne sert pas un autre menu aux enfants. On les habitue à goûter.

**Les bénévoles mangent le même menu que les enfants. On ne prépare pas un autre menu.**

---

**Les smoothies ou les laits fouettés** peuvent être servis en tout temps. Ils sont utiles pour utiliser les yogourts congelés ou les bananes mûres.

**Les produits laitiers** (lait, yogourt, fromage) et les fruits coupés sont sortis du réfrigérateur à la dernière minute.

Il est essentiel de garder en tête les quantités de nourriture qui sont envoyées à l'école dans la planification des menus. Éviter de servir deux menus en même temps, cela peut rendre la gestion des quantités plus complexe. **Il est possible de servir un menu *touski* (tout ce qui reste) pour éviter le gaspillage une fois par mois ou plus selon le cas.**

**Toute transformation de nourriture** (*par exemple la compote de pommes*) **doit être effectuée à l'école** avec le matériel du Club. De plus, il est important de s'assurer que tout projet en lien avec la transformation d'aliments correspond au Guide alimentaire canadien et à la politique alimentaire de la commission scolaire.

Vous devez avoir en inventaire deux menus de dépannage vous permettant de faire face aux impondérables (augmentation de clientèle, tempête, problème de livraison, etc...) Pour ce type de menu, prévoir des aliments secs tels des céréales ou des crêpes car ils se conservent facilement.

---

## TRUCS POUR CONSERVER LES ALIMENTS PLUS LONGTEMPS

**À chaque réception de commande, il est demandé de vérifier la date de péremption des aliments. Ceci permet de faire la rotation des aliments avant de les entreposer.** Voici quelques trucs pour éviter le gaspillage de nourriture et pour s'assurer de bien conserver les aliments durant un long congé (ex. : période des fêtes, semaine de relâche, congé pédagogique, etc.).

### Pains et produits de boulangerie

Lorsqu'il y a des reste de pain (ou autre produit de boulangerie), il n'y a pas de danger le recongeler qui a déjà été décongelé. Cependant, le pain risque d'être plus sec.

### Lait

Avant l'arrivée d'un long congé, il est important d'aviser le laitier et de modifier les quantités de lait commandées. Le lait peut être congelé mais ne peut être servi pour boire. Il pourra être utilisé seulement à des fins de cuisson. Le goût et la texture seraient trop différents et peu ragoûtants. (Avant de congeler le lait, inscrivez dessus : POUR CUISSON SEULEMENT.)

### Yogourts

On vous recommande de congeler les excédents possibles. Après décongélation des yogourts, vous pourrez en faire : des smoothies, des pop sicles ou les servir dans un bol ou dans un verre. Ce qui permet de brasser le yogourt (pour une plus belle apparence après la décongélation) et ainsi éviter la réaction des enfants à la date de péremption qui est sur le contenant.

\*Si aucune de ces options ne convient: prévoir d'offrir les yogourts à l'école et/ou au service de garde avant l'expiration de la date de péremption

### Les œufs

Les œufs peuvent être congelés crus en les préparant de la façon suivante :

- Battez les œufs entiers jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés
- Versez-les dans des contenants pouvant aller au congélateur.
- Fermez ces contenants hermétiquement
- Étiquetez-les en indiquant le nombre d'œufs et la date
- Placez-les au congélateur.

Pour les utiliser, faites dégeler les œufs au réfrigérateur durant la nuit ou sous l'eau froide. Utiliser seulement les œufs dégelés pour les plats cuisinés qui seront complètement cuits.

### Les fruits

Avant un long congé, il faut prioriser de servir aux enfants les fruits qui se conservent moins longtemps. **Les bananes** peuvent être congelées. Elles sont idéales pour faire des laits fouettés et/ou de smoothies. Si c'est possible de cuisiner à l'école, on peut utiliser les pommes pour faire de la compote et la congeler dans un contenant hermétique.

### Le fromage mozzarella

Il peut aussi être congelé. Pour une meilleure texture après décongélation, il est préférable de le râper avant de le faire congeler.

## RECOMMANDATIONS DANS LA GESTION DES EXCÉDENTS ALIMENTAIRES

Advenant le cas qu'il y aurait des excédents alimentaires, voici quelques recommandations pour en assurer une saine gestion des excédents alimentaires.

- Les denrées sont utilisées uniquement pour les déjeuners des enfants et les bénévoles présents le matin même. Vous ne pouvez pas offrir de collation aux enfants.
  - Les aliments réfrigérés ne peuvent pas être servis ou donnés après la date de péremption. Les bénévoles ne peuvent pas les apporter à la maison. Vérifiez les dates et planifiez les surplus en
-

les offrants au service de garde ou dans les classes quelques jours avant la date.

- Utiliser la charte des quantités individuelles pour vous aider à planifier les quantités à préparer et à servir aux enfants, selon leur âge.
- Les bénévoles ne peuvent pas apporter les surplus (fruits coupés, déjeuner chaud, etc.) du déjeuner. Ces surplus peuvent être distribués aux enfants dans les classes, après vérification avec la direction d'école ou l'enseignant, sinon ils sont jetés. Les surplus des déjeuners avec œufs ou fromage doivent systématiquement être jetés parce qu'ils représentent un danger pour la santé.
- Les commandes sont générées automatiquement en tenant compte des besoins réels de chaque club en fonction du taux de fréquentation. Informer votre coordonnateur régional avant chaque livraison du taux de fréquentation à jour.
- Il est recommandé de prévoir deux menus dépannage pour faire face aux impondérables (augmentation de clientèle, bris de matériel, problème de livraison, etc.). Prévoir des produits qui se conservent facilement (céréales).
- Après le dernier déjeuner de l'année, offrez à l'école les denrées périssables restantes. S'il reste néanmoins des denrées périssables, les bénévoles sont autorisés à se les partager équitablement.

### **INGRÉDIENT ESSENTIEL**

Les déjeuners ne se dérouleraient pas de la même façon sans la touche JeunEstime. N'oubliez pas que c'est souvent par de petits gestes quotidiens que l'on influence positivement la vie de ceux qui nous entourent. En tant qu'ambassadeur du JeunEstime, vous êtes donc un ingrédient essentiel dans le quotidien de vos jeunes membres. Avec votre équipe, sortez votre créativité pour agrémenter la présentation des aliments. N'hésitez pas à vous référer à votre coordonnateur si vous avez des questions ou des suggestions, qui sait votre bonne idée pourrait être propagée!

---