

QUANTITÉS INDIVIDUELLES PROPOSÉES POUR LE PETIT DÉJEUNER

Ce document a été conçu pour vous aider à préparer et à planifier votre programme de petits déjeuners. Les quantités proposées sont à titre informatif.

Nous vous rappelons que les étudiants sont les mieux placés pour déterminer dans quelle mesure ils ont besoin de satisfaire leur appétit.

Aliments	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans	13 à 17 ans
GRAINS ENTIERS				
Bagels	½	1	1 à 1½	1½
Burritos aux œufs et fromage	1	1	1 à 1½	2
Muffins anglais (fromage ou nature)	½	1 à 1½	1 à 2	1 à 2
Muffins anglais aux œufs et fromage	½	1	1	1 à 1½
Crêpes	1	1 à 2	2	2 à 3
Gaufres	1	1 à 1½	2	2
Pain doré	1	1 à 2	2	2
Céréales froides	¾ de tasse	1 tasse	1½ tasse	1½ à 2 tasses
Pain/Pain aux raisins	1	1 à 2	2	2 à 3
Sandwich au fromage grillé	½	1	1	1 à 1½
FRUITS ET LÉGUMES				
Fruits/légumes : 1 portion = ½ tasse de fruits ou légumes coupés	1 portion	1 à 2 portions	1 à 2 portions	2 portions
PRODUITS PROTÉINÉS				
Yogourt crémeux (portion individuelle)	1	1	1	1
Yogourt à boire	1	1	1	1 à 2
Lait	½ à 1 tasse	1 tasse	1 tasse	1 à 2 tasses
Fromage en tranche	1 tranche	1 tranche	1½ tranches	2 tranches
Fromage mozzarella <i>(bloc de 2.3kg donne environ 150 petits cubes)</i>	1 cube	1-2 cubes	2 cubes	2-3 cubes
Tartinade de soya	16gr	16gr	16gr-24gr	16-32gr
Œufs	½ à 1	1	1 à 1½	1 à 1½
BREUVAGE				
Eau	Toujours servir à volonté			

Le Club des petits déjeuners utilise cet outil pour calculer la quantité de produits qui sont envoyés aux écoles. Dans le cas de tous les produits emballés individuellement, nous calculons un produit par étudiant. Si un élève a encore faim, vous pourriez offrir une deuxième portion.