

ma boîte à lunch

soieiii



Centre de santé et de services sociaux
des Aurores-Boréales



Action santé
Abitibi-Ouest



Québec
EN FORME



Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Emploi

Québec
Abitibi-
Témiscamingue



Commission scolaire du
Lac-Abitibi

IGA
BOYER

Aide à l'utilisation

Légende

Identification de la catégorie :

-  Poulet
-  Jambon
-  Boeuf
-  Dinde
-  Fruits de mer
-  Oeufs
-  Légumes & légumineuses



Couper

Râper

Piler

Mélanger



Presser

Cuire

Griller



Mesures —○

Identification des sections

Salade

Garde-manger

À noter : Les sandwiches et les salades proposés ont été pensés afin de limiter autant que possible les ingrédients allergènes. Toutefois, il est important de porter une attention particulière aux allergies alimentaires présentes dans votre école.

ΒΑΡΡΟΦΟΥΛΕΤ



CÉSARROULE



MAYOMIEL



Painfarci



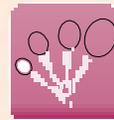
TONTTHON



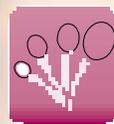
SOSOMON



Bobgoberge



Auxoœufs



Totomato



Salad'oeuf



Salade

Deriz



Salade

Cous & Cous



Salade

Salatoni



Salade

Lumineuse



Salade

HUMMUS



Salade

LES PAINS

Tortilla —○

Pain de blé entier —○

Pain indien (Naan) —○

Pain hamburger —○

Pain blanc enrichie —○

Pain plat —○

Pain de seigle —○

Sous-marin —○

Ciabatta —○

Baguette —○

Pain pita —○

Bagel —○

LES CONDIMENTS



* Assaisonnements facultatifs selon les goûts.

◇ Peut être remplacée par de la moutarde régulière ou mayonnaise.

LES LÉGUMES



Tomates

Piments



Champignons



Citrons



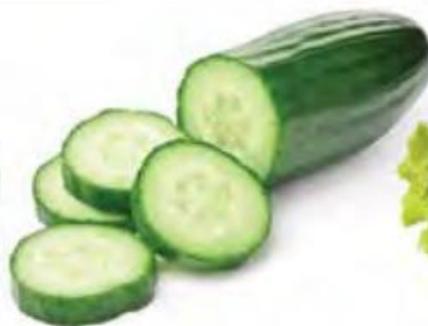
Oignons



Céleri



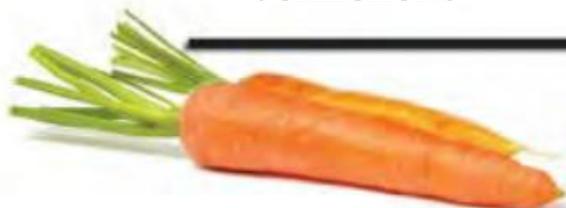
Cornichons



Concombres



Laitue



Carottes



Oignons verts



Maïs en grains

LES PROTÉINES



Goberge



Pois chiche

Légumineuse



Poissons



Poulet et dinde



Fromage



Oeufs

Garde-manger

La boîte modèle



N'oubliez pas d'ajouter un bloc réfrigérant à votre boîte à lunch!

Coordonnateur :
Christian Milot
Action santé Abitibi-Ouest

Contenu :
Noémie Rousseau
Technicienne en diététique CSSSAB

Conception graphique :
Denis Lapierre
Territoire Graphique

Modifié par Geneviève Quevillon, stagiaire en nutrition, sous la supervision de Linda Chénier, nutritionniste CSSS de Gatineau (Juillet 2015)

Garde-manger