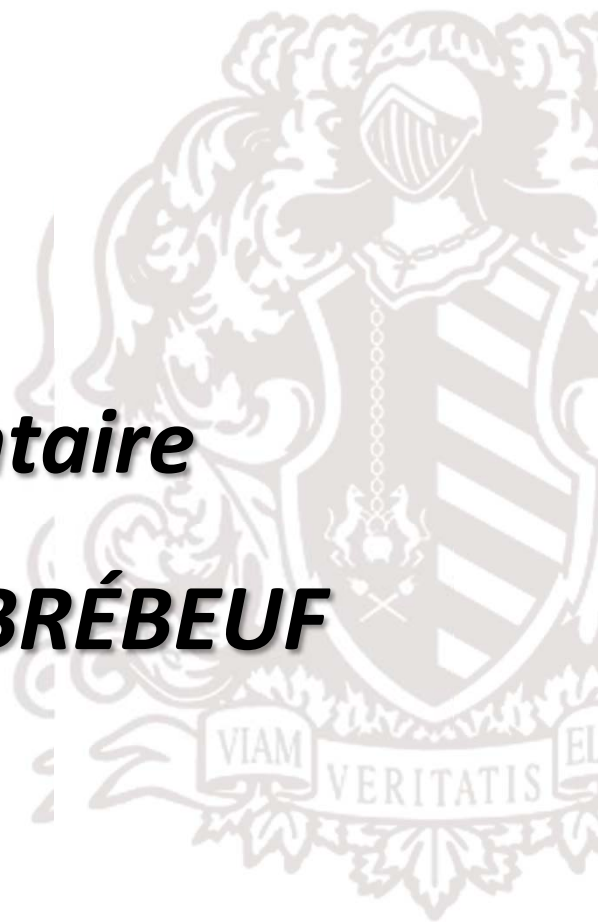




**Brébeuf**

***Politique alimentaire***  
***COLLÈGE JEAN-DE-BRÉBEUF***



*Avril 2017*

## **1. PRÉSENTATION**

La présente politique vise à encadrer les modalités des services offerts en matière de nutrition au sein de notre établissement ainsi que les droits et responsabilités de chacun des intervenants concernés. Elle assujettit le concessionnaire de la cafétéria principale à tenir compte de la politique quant aux aliments offerts.

## **2. OBJECTIF**

L'objectif premier de la politique alimentaire est d'encourager l'élève à bien s'alimenter en matière de nutrition en lui offrant, à chaque point de service, une variété d'aliments sains reconnus par le « Guide alimentaire canadien » (voir annexe D). De façon à atteindre cet objectif, la présente politique.

**2.1** Détermine les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts à la cafétéria principale du Collège.

**2.2** Offre un menu varié aux élèves par une consommation journalière de trois repas équilibrés, favorisant ainsi un régime alimentaire adéquat.

**2.3** Vise une organisation adéquate des services alimentaires incluant les exigences sur l'aspect nutritionnel.

**2.4** Favorise la consommation d'aliments nutritifs par la promotion d'un menu varié adapté aux besoins et aux goûts des élèves.

**2.5** Favorise l'intégration des aliments issus de l'agriculture locale, conformément au tableau de « disponibilité des fruits et légumes » du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation (MAPAQ)<sup>1</sup>. Le concessionnaire doit présenter annuellement, au moment du dépôt des menus, un tableau identifiant la présence de ces aliments à l'intérieur de son menu cyclique.

## **3. EXIGENCES RELATIVES AUX REPAS**

**3.1** Cette politique stipule que les aliments, mentionnés dans les quatre groupes du « Guide alimentaire canadien », doivent être accessibles aux élèves.

**3.2** Cette politique définit qu'un repas complet comporte les articles suivants :

- Soupe ou jus de légumes;
- mets principaux;
- pomme de terre ou substitut;
- légumes cuits ou crus;
- pain et beurre ou margarine;
- dessert du jour ou fruits frais ou en conserve;

---

<sup>1</sup> [https://www.cdom.ca/developpement-durable/download/2\\_a91ce38eb0a1bff75e2f00b45db479d0](https://www.cdom.ca/developpement-durable/download/2_a91ce38eb0a1bff75e2f00b45db479d0)

- lait nature ou jus de fruits.

**3.3** Cette politique prévoit que tous les articles aux menus seront offerts à la carte en plus du repas complet afin de permettre aux élèves de compléter leur boîte à lunch.

Cette politique détermine que les mets servis à la cafétéria devront répondre aux exigences qualitatives et quantitatives définies aux annexes A, B et D.

**3.5** Les aliments doivent être sains, nutritifs, équilibrés et de bonne qualité.

**3.6** En conformité avec les objectifs de la politique, le Collège privilégie une alimentation équilibrée. En conséquence, certaines catégories d'aliments ne peuvent faire partie du menu offert ou doivent être soumises à une restriction au niveau de leur fréquence d'apparition (voir annexe B).

**3.7** Le menu du jour doit être établi selon un cycle de quatre semaines tout en respectant les normes de notre politique alimentaire.

**3.8** Le menu cyclique de 20 jours doit tenir compte de la répartition suivante :

- 20 mets de type végétarien ou sans viande
- 12 mets de pâtes alimentaires
- 17 mets constitués de viandes franches
- 6 mets composés de poisson ou des fruits de mer
- mets autres que ceux cités ci-dessus.

**3.9** Le menu du jour et le déjeuner doivent contenir les items suivants :

Le menu du jour doit comprendre :

- (1) potage ou jus (tomate, jus de fruits)
- (1) boisson (jus ou lait ou café)
- (1) plat principal (3 choix) incluant un mets sans viande et une assiette sandwich par semaine
- (2) portions de légumes, dont une crudité
- (1) féculent (pomme de terre, riz ou pâtes)
- (1) pain et beurre
- (1) dessert

Le petit déjeuner doit comprendre :

- (2) rôties, pain doré ou crêpes
- (1) viennoiserie ou muffin à grains entiers
- (1) l'équivalent de deux œufs ou fromage (30 g)
- (1) fruit, confiture, beurre
- (1) yogourt
- (1) céréale et lait

- (1) lait ou breuvage chaud
- (1) jus frais 5 oz

**3.10.** L'offre alimentaire dans le café Cactus, doit favoriser l'adoption des saines habitudes alimentaires.

Les menus offerts doivent :

- Respecter les recommandations du Guide alimentaire canadien;
- Réserver une grande place aux fruits et légumes;
- Privilégier les produits céréaliers à grains entiers;
- Privilégier les bons gras;
- Assurer un apport minimal de 15 g de protéines dans l'assiette principale;
- Réduire la consommation de sodium.

**3.11.** Le comptoir à salades, du Cactus, doit offrir au moins dix (10) items différents dont au moins :

- Deux nouveaux items chaque jour et une salade de légumineuses à chaque jour.
- Les soumissionnaires doivent proposer un menu de comptoir à salades de 2 semaines.

#### **4. RÔLE ET RESPONSABILITÉS DES GESTIONNAIRES**

Le Comité de régie du Collège Jean-de-Brébeuf adopte la politique alimentaire. Le service de Vie étudiante et communautaire et le concessionnaire se partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en opération et l'évaluation des services alimentaires au Collège.

##### **4.1. Le service de Vie étudiante et communautaire**

- Contrôler et évaluer l'application de la politique alimentaire.
- Respecter la qualité des services offerts aux clients de la cafétéria en collaboration avec le concessionnaire.
- Voir à ce que le concessionnaire applique et respecte le contrat.
- Déterminer, avec le concessionnaire, les heures et les modes d'opération des services alimentaires et informer celui-ci de tout changement d'horaire de cours ou du nombre d'élèves pouvant affecter le service de cafétéria.
- S'assurer, par des visites régulières au service, de l'application de la politique alimentaire et du respect de la qualité des services fournis aux usagers.
- Effectuer une supervision qualitative et quantitative des activités du concessionnaire incluant les éléments suivants :
  - ✓ le suivi des menus approuvés;
  - ✓ la variété des articles offerts;
  - ✓ la qualité des aliments;
  - ✓ le respect des prix de vente en vigueur;
  - ✓ le service à la clientèle.
  - ✓ le respect des lois et règlements en vigueur pour les exploitants du secteur de la restauration

## 4.2 Le concessionnaire

- Collaborer avec le service de Vie étudiante et communautaire concernant les mesures prises pour assurer la sécurité des élèves souffrant d'allergies alimentaires.
- Fournir les services alimentaires prévus par contrat avec le Collège Jean-de-Brébeuf et afficher les menus et la liste de prix des aliments offerts.
- Faire approuver annuellement, par le service de Vie étudiante et communautaire, la liste des menus et des prix.
- Offrir le jus en remplacement de la boisson gazeuse à l'intérieur des «spéciaux repas» au café Cactus.
- Mettre en évidence les produits santé aux différents postes de services, incluant le café Cactus et les machines distributrices.
- Respecter les clauses l'appel d'offres, dont celle visant la politique d'achat exclusif dans le segment des jus et des boissons de fruits.

## 5. MACHINES DISTRIBUTRICES

Les machines distributrices doivent permettre de composer un repas complet en tout temps.

L'offre alimentaire des machines distributrice doit répondre aux caractéristiques suivantes :

- Codes incitatifs de sélection des meilleurs choix doit être simple à comprendre et ne comporter aucune ambiguïté.
- L'esthétique extérieure des machines doit favoriser les produits meilleurs pour la santé ou neutres.
- 75 % de produits meilleurs pour la santé dans les machines contenant de la nourriture (secteur collégial et aréna).
- Interdiction des croustilles, céréales enrobées de sucre et les chocolats dans les machines du secteur collégial et secondaire.
- Aliments dont le premier ingrédient est le sucre ne sont absents de l'offre de produits. Sont aussi absents : confiseries, sucreries, fruits séchés enrobés de chocolat ou sucrés, chocolat à moins de 70 % de cacao.
- Aliments disposés dans la machine afin de promouvoir les meilleurs choix.
- 60 % de produits meilleurs pour la santé dans les machines distributrices de boissons (secteur collégial et aréna).
- Interdiction de boissons gazeuses, eaux glacées aromatisées (Slush), dans les machines distributrices de boissons (secteur secondaire et collégial).
- Format des contenants de boissons est au maximum 384 ml. Privilégier les contenants qu'on peut refermer pour permettre de répartir la consommation au besoin.
- Les laits aromatisés ne doivent contenir plus de 30 g de sucre par 250 ml
- Interdiction de boissons contenant de la caféine dans les machines distributrices du secteur secondaire.
- Les boissons de type énergisantes sont interdites.

L'offre alimentaire doit inclure de l'eau, des jus de fruits purs, des boissons lactées à base de lait partiellement écrémé ou écrémé, des boissons à base de riz et de soya enrichies de calcium et de

vitamine D, des yogourts à boire.

## **6. EXCLUSIONS DE LA POLITIQUE**

**6.1.** Certains items de restauration du café Cactus (café étudiant) destinés aux élèves de la 5<sup>e</sup> secondaire et du niveau collégial.

**6.2.** Certains événements spéciaux approuvés par la Direction du collège

## **7. ENTRÉE EN VIGUEUR**

Cette politique entre en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet 2017

**ANNEXE A**  
**Réglementation relative aux repas**

**Tableau -1-Réglementation relative aux repas du jour**

<b>Repas complet</b>		
<b>Composantes</b>	<b>Spécifications</b>	<b>Quantité minimale</b>
Soupe	Bouillon fait maison, dégraissé, de viande ou légumes incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses et des légumes et/ou du lait.  Un consommé ne peut remplacer une soupe ou une soupe crème.	180 ml (6 oz)
Jus de légumes ou de tomates	À la place de la soupe ou de la crème. Réduit en sodium.	125 ml
Assiette principale	<p>Viande volaille, poisson, abats (sont exclues les préparations commerciales contenant de l'eau et des assaisonnements).</p> <p style="text-align: center;">Poisson</p> <p style="text-align: center;">Volaille (morceaux avec os)</p> <p>Jambon (réduit en sodium : voir tableau 3)</p> <p style="text-align: center;">Œufs (Omelette, quiche, etc.)</p> <p style="text-align: center;">Mets en casserole.</p> <p>Légumineuses (crus ou cuites et égouttées).</p> <p style="text-align: center;">Plat végétarien (autre que légumineuses).</p>	<p>125 g de viande cuite, partie comestible seulement, exclut les os.</p> <p>125 g de chair cuite, partie comestible.</p> <p>100 g de viande cuite, exclut les os.</p> <p>100 g de viande cuite, exclut les os.</p> <p>Équivalent à 2 œufs moyens.</p> <p>Minimum de 60 g d'ingrédient protidique.</p> <p>250 ml</p> <p>250 ml d'ingrédients source des protéines.</p>
<b>Composantes</b>	<b>Spécifications</b>	<b>Quantité minimale</b>

Légumes frais, surgelés (crus ou cuits).	Minimum de 2 variétés par assiette.	125 ml de matières solides.
Légumes intégrés dans les mets cuisinés.	S'assurer d'avoir un légume frais de saison par repas (référence clause 2.5).	
	Salade	250 ml
	Utiliser des légumes frais.	80 ml
Féculent	Pomme de terre, pâtes alimentaires, riz, etc.	125 ml
Pain	Grain entier.	55 g
	Blanc enrichi.	45 g
Matières grasses	Beurre, margarine non hydrogénée.	
Desserts	Fruits frais ou en conserve (entiers ou en morceaux).	1 moyen ou 125 ml de matières solides.
	Dessert au lait (tapioca, pouding au riz, pouding à la vanille, caramel, etc.), fait avec lait partiellement écrémé.	125 ml
	Tartes : garniture au lait aux fruits de préférence. Une seule croûte à base de céréales ou de farine de blé, sans gras trans industriel.	6 cm <sup>2</sup>
	Desserts cuisinés maison ou commercial : contenant des céréales, des fruits secs et du lait. 0 g de gras et minimum de sucre. Un choix fait maison par jour au minimum. Privilégier le chocolat à 70% de cacao.	5 cm x 5 cm x 4 cm
<b>Repas complet (suite)</b>		



<b>Composantes</b>	<b>Spécifications</b>	<b>Quantité minimale</b>
Jus de fruits	Sans sucre ajouté. Fait de 100% avec pulpes ou purée de fruits.	175 ml
Céréales enrobées de sucre.	Non disponible.	
Hot dog	Non disponible.	
Poutine	Non disponible.	
Confiseries	Non disponible.	

**Tableau-2-** caractéristiques des articles complémentaires.

<b>Repas complet</b>		
<b>Composantes</b>	<b>Spécifications</b>	<b>Quantité minimale</b>
Sandwichs	Pain blanc enrichi ou à grains entiers.  Garniture : viande, volaille, poisson, œuf ou fromage (sont exclues les préparations commerciales contenant de l'eau et des assaisonnements).	2 tranches de 55 g ou de 45 g  75 g d'aliment source de protéine
Hambourgeois	Viande cuite 100% muscle de bœuf (selon le cycle de la politique alimentaire, annexe C).	100 g de viande cuite.
Sous-marin	Pain  Viande, 100% muscle et fromage (selon le cycle de la politique alimentaire, annexe C).	15 cm  75 g de viande et 30 g de fromage.
Pizza	Viande et fromage.  Légumes (selon le cycle de la politique alimentaire, annexe C).	75 g de viande.  125 ml de légumes.
Sauce d'accompagnement	Sauce pour les pâtes alimentaires.	180 ml
<b>Repas complet (suite)</b>		

<b>Composantes</b>	<b>Spécifications</b>	<b>Quantité minimale</b>
Frites au four	Selon le cycle de la politique alimentaire, annexe C.	125 ml
Gelée aux fruits.	Comportant 60 ml (1/4 de tasse) de fruits frais ou en conserve. Gélatines à base de jus véritable.	125 ml
Yogourt	Partiellement écrémé, nature ou aux fruits.	125 ml
Muffins	Au son, à l'avoine avec fruits ajoutés, sans gras trans industriel.	75 g
Biscuits	De type galette à l'avoine aux fruits, sans gras trans industriel. Éviter les biscuits commerciaux.	10 cm de diamètre.
Lait	Partiellement écrémé. Enrichi en calcium et en vitamine D.	200 ml
Lait au chocolat	Fait avec le lait partiellement écrémé.	200 ml
Eau embouteillée	Eau de source.	330 ml
Thé, café, tisane	Pour la clientèle adulte.	180 ml
Céréales	Cuites servies avec lait.	125 ml
	Froides non enrobées de sucre.	180 ml
Confitures	Au déjeuner seulement.	30 ml

**Tableau -3-**Quantité de sodium par portion par catégorie de repas et leur fréquence dans le menu :

Type de met	Quantité de sodium maximale (mg)	Fréquence dans le menu cyclique
Soupe	210	quotidien
Assiette principale incluant : légumes, féculents et sauce.	600	quotidien
Exceptions pour l'assiette principale <sup>2</sup>		
Pizza	800	1 / semaine
Jambon	400	1 / semaine
Merguez	800	1 / 2 semaines

---

<sup>2</sup> Avec ces mets, offrir des accompagnements réduits en sodium pour le même repas (soupe, desserts, vinaigrettes, etc.).

**ANNEXE B**  
**Aliments soumis à certaines restrictions**

<b>Fréquence au cycle du menu</b>	
Confiserie	Non disponibles.
Pâtisseries riches en gras et e sucre, faites maison ou de type commercial, garnies à la crème végétale ou animale et/ou enrobées.	1 fois / semaine
Eaux glacées aromatisées (slush).	Non disponibles.
Boissons gazeuses	Non disponibles.
Céréales enrobées de sucre.	Non disponibles.
Frites au four	1 fois / semaine
Poutine	Non disponible.
Pizza	Non disponible.
Hambourgeois	1 fois / 2 semaines.
Hot-dog	Non disponible.
Sous-marins	1 fois / 2 semaines
Pépites de poulet maison au four	1 fois / 2 semaines

## **ANNEXE C**

### **Allergies alimentaires**

Interdiction d'utiliser de l'huile d'arachide dans la cuisson des aliments et obligation d'identifier tout produit alimentaire contenant des arachides ou des noix (amandes, noix de Brésil, noix d'acajou, noisettes ou avelines, noix de macadamia, pacanes, pignons, pistaches et noix de Grenoble).

Avoir en tout temps un frigo à desserts réservé aux produits exempts d'arachides ou de noix et l'identifier clairement.

Le concessionnaire a la responsabilité d'informer sa clientèle lorsqu'un plat contient l'un ou l'autre des éléments allergènes suivants : graines de sésame, lait, œufs, poisson, crustacés et mollusques, soja et blé.

Encourager les élèves souffrant d'allergies graves à s'identifier auprès du responsable du concessionnaire afin de mieux répondre à leurs besoins.

## **ANNEXE D**

Guide alimentaire canadien

Visiter le site

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>



**Collège Jean-de-Brébeuf**  
**Service de la Vie étudiante et communautaire**  
**Local E1-25,1**  
**3200 Chemin Côte-Sainte-Catherine**  
**Montréal, Québec H3T 1C1**