

ma  
boîte  
à lunch

SOLEIL



Centre de santé et de services sociaux  
des Aurores-Boréales



Action santé  
Abitibi-Ouest

Québec  
ENFORME



Desjardins  
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Emploi

Québec  
Abitibi-  
Témiscamingue



Commission scolaire du  
Lac-Abitibi

IGA  
BOYER

# Aide à l'utilisation

Identification de la catégorie :

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

Identification des sections

**Sandwich**

**Salade**

**Garde-manger**

Légende



Couper

Râper

Piler

Mélanger



Presser

Cuire

Griller



Mesures — 



**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.

# ΒΑΡΡΟΠΟΥΛΕΤ



Sandwich

# CÉSARROULE



Sandwich

# MAYOMIEL



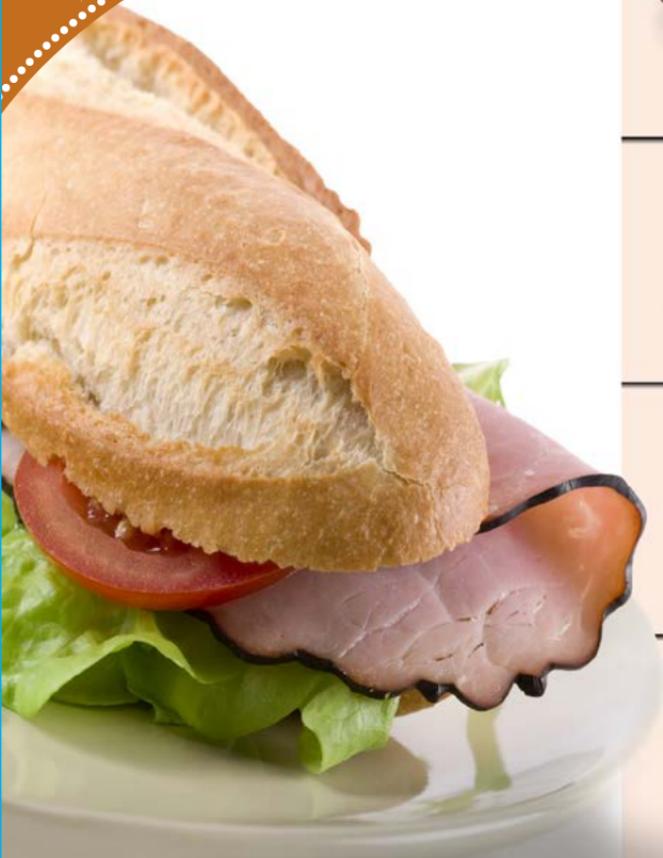
Sandwich

# Painfarci



Sandwich

# BONJAMBON



Sandwich

# JAMHACHE



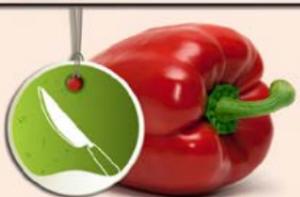
Sandwich

# CORNICHON



Sandwich

# Flo-Flo



# Sandwich

# Gros Boenk



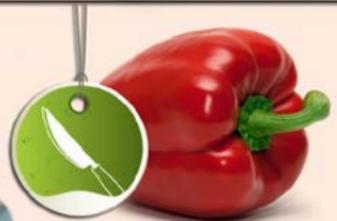
Sandwich

# DINGDONG



## Sandwich

# Effloché



Sandwich

# TONTHON



Sandwich

# SOSOMON



Sandwich

# Bobgoberge



Sandwich

# Aux œufs



Sandwich

# Baconeux



Sandwich

# totomato



Sandwich

# Salad'oeuf



Salade

# Deriz



Salade

# Cous & Cous



Salade

# Salaroni



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.

Garde-manger

# LES LÉGUMES



Tomates



Piments



Champignons



Citrons



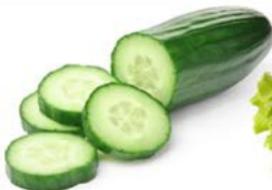
Oignons



Céleri



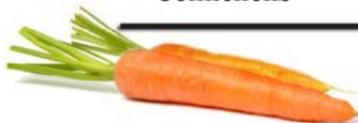
Cornichons



Concombres



Laitue



Carottes



Oignons verts



Maïs en grains

# LES PROTÉINES



Goberge



Pois chiche

Légumineuse



Jambon



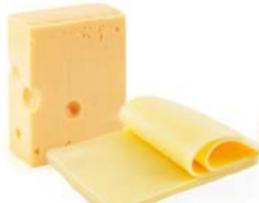
Boeuf (Smoked meat)



Poulet



Dinde



Fromage



Oeufs



Poissons

Garde-manger

# La boîte modèle

Bouteille  
d'eau

Une portion de  
produits laitiers

Une portion  
de légumes

Une portion de  
produits céréaliers

Une portion de  
viande ou substituts

Un dessert santé

Une portion  
de fruits

Coordonnateur :  
**Christian Milot**  
Action santé Abitibi-Ouest

Contenu :  
**Noémie Rousseau**  
Technicienne en diététique CSSSAB

Conception graphique :  
**Denis Lapierre**  
Territoire Graphique

Imprimé en octobre 2013

**Garde-manger**