



Menu pandémique de 7 jours pour les établissements de santé et les résidences pour personnes âgées

(avec des produits disponibles auprès du Service alimentaire Gordon)

Chez Maple Leaf, nous sommes profondément engagés à soutenir nos partenaires du secteur de la santé et des résidences pour personnes âgées. En ces temps d'incertitude, nous comprenons que fournir des services de repas aux personnes âgées vivant dans vos foyers/communautés peut représenter un défi. Des problèmes tels que la pénurie de personnel, la fermeture des établissements et la réaffectation du personnel à d'autres tâches peuvent être plus importants que d'habitude. Afin de vous aider à continuer à nourrir vos résidents, le Service alimentaire Maple Leaf a préparé un menu pandémique de 7 jours en utilisant nos produits prêts à l'emploi et entièrement cuits. Ce menu a été élaboré en consultation avec un(e) diététiste agréé(e) crédible de tierce partie ayant plus de 20 ans d'expérience dans les services alimentaires pour personnes âgées. Le Guide alimentaire canadien (2019) a été utilisé comme document de référence pour la préparation du menu. De plus, ce menu a été conçu en supposant que l'établissement dispose d'eau potable, de cuisinières à gaz, d'un réfrigérateur/congélateur et d'électricité.

Les produits du menu de Maple Leaf répondent aux paramètres suivants :

- Listés et entreposés dans tous ou la majorité des centres de distribution de Service alimentaire Gordon au Canada
- Entièrement cuits - chauffer et servir ou servir froid sans qu'une main-d'œuvre qualifiée soit nécessaire
- Parfaits pour les personnes âgées : saveur traditionnel, facile à couper et à mâcher
- Adaptés aux soins de santé : sodium contrôlé, teneur en protéines adaptée (le plus souvent >13 g par portion de 60 g)
- Peuvent être rapidement modifiés pour convenir à des régimes alimentaires à texture modifiée

Tous les produits Maple Leaf sont identifiés en **BLEU CLAIR** sur le menu.

Produits de menu supplémentaires :

- Le déjeuner comprend des œufs durs précuits ou pelés, des portions de fromage, du yogourt en portions, des gaufres congelées prêtes à servir, des céréales froides et des céréales chaudes instantanées
- Utilisez des fruits et légumes frais (y compris des fruits frais en dés prêts à servir), en conserve ou surgelés, en fonction de la disponibilité du produit dans le cadre de l'opération de restauration
- Le lunch comprend des soupes prêtes à servir en conserve, congelées ou préparées à partir de sachets de mélange pour soupe
- Le lunch comprend deux choix de légumes - salade froide et légumes chauds; peut être proposé avec l'un ou l'autre des choix de plats principaux
- Achetez des salades prêtes à l'emploi et des mélanges de laitues prélavées/hachées de votre centre de distribution
- Le souper comprend des pommes de terre instantanées/du riz ou de la purée de pommes de terre congelées et précuites prêtes à servir
- Les desserts se composent de biscuits préemballés (de longue conservation), de biscuits/desserts surgelés prêts à l'emploi, de puddings en conserve et de coupes de crème glacée en portions
- Une boisson enrichie à base de plantes peut être substituée au lait
- Servez un choix de boissons à chaque repas – Jus, thé, café ainsi que du lait et de l'eau

Instructions supplémentaires pour le menu :

- Utilisez de la vaisselle de carton en cas de manque de personnel (mais non requis pour COVID-19)
- Suivez les directives HACCP de manipulation sécuritaire des aliments lorsque vous réchauffez et conservez tous les aliments :
 - ❖ Tous les aliments froids doivent être maintenus à une température inférieure ou égale à 4 °C/40 °F
 - ❖ Tous les aliments chauds doivent être réchauffés à une température minimale de 74 °C (165 °F) ou plus pendant au moins 15 secondes
 - ❖ Conservez tous les aliments chauffés dans un appareil de maintien au chaud à 60 °C (140 °F) pendant pas plus de 2 heures au maximum
 - ❖ Utilisez toujours un thermomètre à sonde propre et aseptisé pour vérifier la température des aliments avant de les servir
 - ❖ Jeter tout produit non utilisé si vous utilisez des produits entièrement cuits et que vous les réchauffez pour le service des repas

Communiquez avec votre représentant(e) des ventes, Soins de santé Maple Leaf ou Service alimentaire Gordon pour obtenir plus de détails.

Visitez notre site web au www.servicealimentaire.com pour connaître les ingrédients, les allergènes et les informations nutritionnelles de chacun de nos produits



Menu pandémique de 7 jours (avec des produits disponibles auprès du Service alimentaire Gordon)

| | JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 | JOUR 4 | JOUR 5 | JOUR 6 | JOUR 7 |
|----------|---|---|---|--|---|---|--|
| DÉJEUNER | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Gruau OU Céréales de maïs</p> <p>Rôties de pain de grains entiers avec beurre d'arachide et confiture</p> <p>Banane</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Crème de blé OU céréales de riz</p> <p>Œufs durs Rondines de saucisse</p> <p>Rôties de pain de grains entiers</p> <p>Segments d'orange</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Gruau OU céréales de son</p> <p>Gaufres avec sirop Rondines de saucisse</p> <p>Quartiers de pomme</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Crème de blé OU céréales de blé filamenteux</p> <p>Yogourt</p> <p>Rôties de pain de grains entiers</p> <p>Salade de fruits frais</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Crème de blé OU céréales de riz</p> <p>Œufs durs Saucisses à déjeuner</p> <p>Rôties de pain de grains entiers</p> <p>Segments d'orange</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Gruau OU céréales de son</p> <p>Fromage</p> <p>Rôties de pain de grains entiers</p> <p>Compote de pruneaux</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Gruau OU Céréales de maïs</p> <p>Œufs durs Rondines de saucisse</p> <p>Rôties de pain de grains entiers</p> <p>Morceaux de melon frais</p> |
| LUNCH | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Soupe aux légumes</p> <p>Sandwich de pain de grains entiers à la salade de dinde</p> <p>Salade de chou et vinaigrette</p> <p>Légumes variés cuits à la vapeur</p> <p>Saucisse fumée dans un petit pain avec garnitures</p> <p>Fruits frais OU Pouding au riz</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Soupe aux tomates</p> <p>Sandwich de pain de grains entiers à la salade de thon</p> <p>Salade de pommes de terre</p> <p>Carottes cuites à la vapeur</p> <p>Escalopette de porc barbecue sur un petit pain de blé entier</p> <p>Compote de pommes OU Biscuits digestifs</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Crème de champignons</p> <p>Sandwich de pain de grains entiers à la salade aux œufs</p> <p>Salade de carottes et raisins secs</p> <p>Pois verts au beurre</p> <p>Pâté à la dinde avec sauce</p> <p>Petits fruits mélangés OU Pouding au chocolat</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Soupe poulet et nouilles</p> <p>Jambon et fromage sur un petit pain de grains entiers</p> <p>Salade de fèves</p> <p>Chou-fleur cuit à la vapeur</p> <p>Pâté au bifteck et aux champignons avec sauce</p> <p>Mandarines OU Biscuits au gingembre</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Soupe minestrone</p> <p>Sandwich de pain de grains entiers à la dinde en tranches et mayonnaise</p> <p>Salade de chou crémeuse</p> <p>Mais au beurre</p> <p>Porc effiloché barbecue sur un petit pain</p> <p>Banane OU Coupe de crème glacée</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Crème de brocoli</p> <p>Salade de saumon sur un petit pain de grains entiers</p> <p>Salade César</p> <p>Navets au beurre</p> <p>Croquettes de poulet désossées avec trempette Ranch</p> <p>Pêches tranchées réfrigérées OU Biscuits à l'avoine et aux raisins secs</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Soupe au bœuf et à l'orge</p> <p>Sous-marin de blé entier au jambon, à la dinde et au fromage</p> <p>Salade de macaroni</p> <p>Légumes variés cuits à la vapeur</p> <p>Sandwich ouvert au poulet effiloché avec sauce</p> <p>Salade de fruits tropicaux OU Mini-beignets saupoudrés</p> |
| SOUPER | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Jus de légumes ou de tomates</p> <p>Sandwich chaud ouvert au bœuf effiloché avec sauce</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Pâté au poulet avec sauce</p> <p>Poires tranchées réfrigérées OU biscuits aux brisures de chocolat</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Jus de légumes ou de tomates</p> <p>Sauce aux tomates et à l'émietté de simili-saucisse</p> <p>Spaghetti</p> <p>Salade jardinière</p> <p>Sandwich de bœuf salé sur pain de seigle</p> <p>Fruits frais OU Coupe de crème glacée</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Jus de légumes ou de tomates</p> <p>Lanières de poitrine de poulet grillées dans une sauce Alfredo</p> <p>Pommes de terre rôties</p> <p>Brocoli cuit à la vapeur</p> <p>Pain de grains entiers beurré</p> <p>Sandwich de pain de grains entiers au rosbif et à la moutarde</p> <p>Ananas en petits morceaux OU biscuits au beurre d'arachide</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Jus de légumes ou de tomates</p> <p>Casserole de nouilles au thon</p> <p>Choux de Bruxelles au beurre</p> <p>Petit pain de blé entier beurré</p> <p>Sandwich de pain de grains entiers au beurre d'arachides et à la confiture</p> <p>Abricots réfrigérés OU pouding au tapioca</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Jus de légumes ou de tomates</p> <p>Bifteck teriyaki émincé</p> <p>Riz cuit à la vapeur</p> <p>Légumes orientaux cuits à la vapeur</p> <p>Casserole de saucisses fumées et fèves au lard</p> <p>Petit pain de blé entier beurré</p> <p>Salade de fruits OU gaufrettes à la vanille</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Jus de légumes ou de tomates</p> <p>Mignons de porc</p> <p>Purée de patates douces</p> <p>Haricots verts au beurre</p> <p>Pain de grains entiers beurré</p> <p>Burger sur un petit pain de blé entier avec garniture</p> <p>Fruits frais OU Pouding au caramel au beurre</p> | <p>Eau Lait 2 %</p> <p>Jus de légumes ou de tomates</p> <p>Rôti de porc et compote de pommes</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Pois et carottes</p> <p>Pain de grains entiers beurré</p> <p>Sandwich de grains entiers au fromage</p> <p>Tartes assorties OU fraises</p> |

| JOUR DU MENU | SÉLECTION MAPLE LEAF AU MENU | PRODUIT MAPLE LEAF | CODE MAPLE LEAF | CODE GFS | RENDEMENT PAR BOÎTE | DISPONIBILITÉ DES PRODUITS ET SUBSTITUTIONS | PRÉPARATION DU PRODUIT | PROTÉINES (g) PAR PORTION |
|--------------|--|---|-----------------|----------|----------------------|--|---|--|
| JOUR 1 | Sandwich de pain de grains entiers à la salade de dinde | Dinde en dés entièrement cuite Maple Leaf | 64364 | 1269925 | 67 portions de 60 g | Disponible à Milton, C.-B., Montréal et Winnipeg Produit de substitution Dinde en tranches MSD 42684 N° 1567406 | Mélanger les dés de dinde avec la mayonnaise ou la sauce à salade et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Placer une cuillerée n°12 de salade de dinde préparée ou 4 tranches de dinde (56 g) entre 2 tranches de pain de grains entiers beurrées. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. | Dinde en dés (60 g) : 13 g de protéines Dinde en tranches : 4 tranches (56 g) : 10 g de protéines |
| | Saucisse fumée sur petit pain et garniture | Saucisses fumées sans peau Schneiders Skinless Wiener | 13676 | 7780205 | 60 portions de 90 g | Disponible dans tous les centres de distribution Ou servir vos saucisses fumées Maple Leaf ou Schneiders préférées! | Faire cuire les saucisses fumées à la vapeur ou à l'eau et les déposer dans un pain à hot-dog. Servir avec des condiments - ketchup, moutarde et relish. | 1 saucisse fumée (90 g) : 11 g de protéines * à noter que les autres saucisses fumées contiennent de 6 à 11 g de protéines |
| | Sandwich chaud ouvert au bœuf effiloché avec sauce | Bœuf naturel effiloché Schneiders | 26985 | 1323524 | 75 portions de 60 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans la ville de Québec | Faire chauffer le bœuf effiloché. Préparer une sauce de bœuf à partir d'un mélange sec. Placer 1 tranche de pain de blé entier, garnir de 60 g de bœuf effiloché et napper de 1 oz/28,5 ml de sauce au bœuf. | Bœuf effiloché : 60 g 17 g de protéines |
| | Pâté au poulet avec sauce | Pâté au poulet Schneiders | 81035 | 5851205 | 36 portions de 125 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf à Winnipeg. Produit de substitution Pâté au poulet et aux poireaux 43002 N° 1339675 | Faire chauffer et servir 1 pâté par portion. Préparer la sauce au poulet à partir du mélange sec. Verser à la louche 1 oz /28,5 ml de sauce préparée sur le dessus du pâté au moment de servir. | 1 pâté (125 g) : 13 g de protéines |
| JOUR 2 | Rondines de saucisse | Rondines de saucisse GFS | 33812 | 8254096 | 100 rondines de 50 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans la ville de Québec | Faire chauffer 1 rondine de saucisse à déjeuner par portion selon les instructions de l'emballage et servir. | 1 rondine (50 g) : 7 g de protéines |
| | Escalopette de porc barbecue sur un petit pain de blé entier | Escalopette de porc Schneiders | 72230 | 7781605 | 75 portions de 60 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf à Winnipeg et à Edmonton | Faire chauffer et servir avec la sauce barbecue. | 1 escalopette (60 g) : 12 g de protéines |
| | Sauce aux tomates et à l'émietté de simili-saucisse | Émiette de simili-saucisse italienne Field Roast (sans viande) | 31435 | 1363865 | 60 portions de 60 g | Disponible à Milton, Montréal, Calgary et en C.-B. Substitution possible Sauce végétarienne | Faire chauffer la simili-saucisse italienne émiettée sans viande et ajouter de la sauce tomate. Faire bouillir les spaghettis, les égoutter, puis les mélanger à la sauce tomate et simili-saucisse italienne sans viande. Garnir de parmesan pour ajouter des protéines. | Portion de 60 g : 17 g de protéines |
| | Bœuf salé sur pain de seigle | Bœuf salé Main Street Deli | 44938 | 7007005 | 52 portions de 72 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans la ville de Québec et Montréal | Déposer 3 tranches (72 g) de bœuf salé entre 2 tranches de pain de seigle beurrées. Tartiner de la moutarde sur une des tranches de pain de seigle pour donner plus de saveur. | 3 tranches (72 g) : 12 g de protéines |

| JOUR DU MENU | SÉLECTION MAPLE LEAF AU MENU | PRODUIT MAPLE LEAF | CODE MAPLE LEAF | CODE GFS | RENDEMENT PAR BOÎTE | DISPONIBILITÉ DES PRODUITS ET SUBSTITUTIONS | PRÉPARATION DU PRODUIT | PROTÉINES (g) PAR PORTION |
|--------------|---|--|-----------------|----------|-------------------------|--|--|---|
| JOUR 3 | Saucisses à déjeuner avec gaufres et sirop | Saucisses à déjeuner toutes cuites Ready Links Maple Leaf | 64000 | 8712605 | 200 saucisses par boîte | Disponible dans tous les centres de distribution | Faire chauffer et server 2 saucisses (45 g) par portion. | 2 saucisses (45 g) : 7 g de protéines |
| | Pâté à la dinde avec sauce | Pâté à la dinde Schneiders | 44129 | 1171078 | 36 portions de 125 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans les régions de l'Atlantique et la ville de Québec | Faire chauffer et servir 1 pâté par portion. Préparer la sauce au poulet à partir du mélange sec. Verser à la louche 1 oz /28,5 ml de sauce préparée sur le dessus du pâté au moment de servir. | 1 pâté (125 g) : 9 g de protéines |
| | Lanières de poitrine de poulet grillées dans une sauce Alfredo | Lanières de poitrine de poulet Grilled & Ready Maple Leaf | 64352 | 6797405 | 45 portions de 90 g | Disponible dans tous les centres de distribution | Faire chauffer les lanières de poitrine de poulet. Préparer la sauce Alfredo en utilisant une sauce déjà préparée ou un mélange sec. Verser à la louche 1 oz / 28,5 ml sur le poulet au moment de servir. Garnir de fromage parmesan pour plus de protéines. | Portion de 90 g : 18 g de protéines |
| | Sandwich de pain de grains entiers au rosbif et à la moutarde | Rosbif Main Street Deli | 42706 | 7536005 | 52 portions de 72 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans la ville de Québec | Déposer 3 tranches (72 g) de rosbif sur du pain de grains entiers. Tartiner un côté du pain avec de la margarine ou du beurre et l'autre côté avec de la moutarde. | 3 tranches (72 g) : 10,5 g de protéines |
| JOUR 4 | Jambon et fromage sur un petit pain de grains entiers | Jambon Olde Fashioned Main Street Deli | 42459 | 3651805 | 54 portions de 56 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans la ville de Québec | Déposer 4 tranches (56 g) de jambon et 1 oz /28,5 g de cheddar sur un pain de grains entiers. Tartiner un côté avec de la margarine ou du beurre et l'autre côté avec de la mayonnaise ou de la moutarde. | 4 tranches (56 g) : 9 g de protéines |
| | Pâté au bifteck et aux champignons avec sauce | Pâté au bifteck et aux champignons Schneiders | 40004 | 1232161 | 36 portions de 125 g | Disponible en Ontario, en C.-B. et Edmonton Produit de substitution Pâté au bœuf 81019 N° 5894005 Disponible en Ontario, à Edmonton, Calgary, en C.-B. et dans les régions de l'Atlantique | Faire chauffer et servir 1 pâté (125 g) par portion. Préparer la sauce au bœuf à partir d'un mélange sec. Au moment de servir, verser à la louche 1 oz /28,5 ml de sauce préparée sur le dessus du pâté. | Pâté au bifteck et aux champignons : 13 g de protéines Pâté de bœuf : 8 g de protéines |
| JOUR 5 | Saucisses à déjeuner | Saucisses à déjeuner toutes cuites Ready Links Maple Leaf | 64000 | 8712605 | 200 saucisses par boîte | Disponible dans tous les centres de distribution | Faire chauffer et servir 2 ou plus de saucisses à déjeuner par portion. | 2 saucisses (45 g) : 7 g de protéines |
| | Sandwich de pain de grains entiers à la dinde en tranches et mayonnaise | Poitrine de dinde Main Street Deli | 42684 | 7536005 | 54 portions de 56 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans les régions de l'Atlantique | Déposer 4 tranches (56 g) de dinde entièrement cuite sur une tranche de pain de grains entiers beurrée. Tartiner l'autre tranche de pain de grains entiers avec 10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise et la déposer sur la viande. | 4 tranches (56 g) : 10 g de protéines |

| JOUR DU MENU | SÉLECTION MAPLE LEAF AU MENU | PRODUIT MAPLE LEAF | CODE MAPLE LEAF | CODE GFS | RENDEMENT PAR BOÎTE | DISPONIBILITÉ DES PRODUITS ET SUBSTITUTIONS | PRÉPARATION DU PRODUIT | PROTÉINES (g) PAR PORTION |
|---------------|---|--|-----------------|----------|------------------------------------|--|--|---|
| | Porc effiloché barbecue sur un petit pain | Porc naturel effiloché Schneiders | 26980 | 1319924 | 75 portions de 60 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans les régions de l'Atlantique | Faire chauffer le porc effiloché et le mélanger dans votre sauce barbecue préférée. Servir 60 g de viande sur un petit pain de blé entier beurré. | Portion de 60 g : 12 g de protéines |
| | Bifteck teriyaki émincé | Bifteck émincé Maple Leaf | 33548 | 1273539 | 90 portions de 60 g | Disponible dans tous les centres de distribution | Faire chauffer le bifteck émincé et le mélanger avec une sauce teriyaki préparée. Servir sur du riz préparé. | Portion de 60 g : 13 g de protéines |
| | Casserole de saucisses fumées et fèves au lard | Saucisses fumées sans peau Schneiders | 13676 | 7780205 | 60 saucisses fumées de 90 g chaque | Disponible dans tous les centres de distribution Ou servir vos saucisses fumées Maple Leaf ou Schneiders préférée! | Verser 2,85 litres de fèves au lard en sauce tomate dans un plat de 4 pouces de profondeur; couper 24 saucisses fumées (1,08 kg) en morceaux de 1 pouce et les combiner avec les fèves au lard. Couvrir de papier d'aluminium et faire cuire au four à 300 °F pendant ~ 1 heure. Rendement de la recette : 16 portions. Servir avec une cuillère n°6/175 ml par portion. | 1 saucisse fumée (90 g) : 11g de protéines * à noter que les autres saucisses fumées contiennent de 6 à 11 g de protéines |
| JOUR 6 | Croquettes de poulet désossées avec trempette Ranch | Croquettes de poulet Chicken Dippers Maple Leaf | 64004 | 1192192 | 44 portions de 100 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf Montréal et la ville de Québec | Faire chauffer et servir les croquettes de poulet selon les directives de l'emballage et servir avec 1 oz / 28,5 ml de trempette ranch. | 3 croquettes (100 g) : 16 g de protéines |
| | Mignons de porc | Mignons de porc Maple Leaf | 30248/30298 | 1174458 | 32 portions | Disponible dans tous les centres de distribution sauf Edmonton et Winnipeg | Faire chauffer les mignons de porc selon les directives de l'emballage. Ajouter votre sauce préférée au goût, telle que de la sauce barbecue | 1 mignon de porc (114 g) : 25 g de protéines |
| | Burger sur un petit pain de blé entier avec garniture | Burgers de bœuf 3 oz Schneiders | 41522 | 7002205 | 54 burgers de 3 oz chaque | Disponible dans tous les centres de distribution sauf Calgary et Winnipeg Produit de substitution Burger de bœuf 4oz 41610 N° 4161508 ou 2oz 41519 N° 1969427 | Faire chauffer les burgers selon les directives de l'emballage. Placer 1 galette sur un petit pain de blé entier au moment de servir. Servir les condiments et des tranches de tomate/oignon/laitue si possible. | 1 burger (3 oz) : 13 g de protéines 1 burger (4 oz) : 18 g de protéines 1 burger (2 oz) : 9 g de protéines |

| JOUR DU MENU | SÉLECTION MAPLE LEAF AU MENU | PRODUIT MAPLE LEAF | CODE MAPLE LEAF | CODE GFS | RENDEMENT PAR BOÎTE | DISPONIBILITÉ DES PRODUITS ET SUBSTITUTIONS | PRÉPARATION DU PRODUIT | PROTÉINES (G) PAR PORTION |
|--------------|--|---|-----------------------------------|--------------------|------------------------|---|---|--|
| JOUR 7 | Rondines de saucisse | Rondines de saucisse à déjeuner GFS | 33812 | 8254096 | 100 portions de 50 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans la ville de Québec | Faire chauffer et server 1 rondine de saucisse par portion. | 1 rondine (50 g) : 7g de protéines |
| | Sous-marin de blé entier au jambon, à la dinde et au fromage | Poitrine de dinde Jambon Olde Fashioned Main Street Deli | 42684 Dinde 42459 Jambon | 7536005 3651805 | 212 tranches par boîte | Disponible dans tous les centres de distribution | Déposer 2 tranches de jambon (28 g), 1 tranche de dinde (14 g) et 1 tranche de fromage (28,5 g) sur un pain sous-marin de blé entier. Tartinier de beurre un côté du pain et l'autre côté de mayonnaise. Possibilité d'ajouter des tranches de tomate, de la laitue en feuilles et des tranches d'oignon. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. | 2 tranches de jambon (28 g) : 9 g de protéines 1 tranche de dinde (14 g) : 5 g de protéines |
| | Sandwich ouvert au poulet effiloché avec sauce | Poulet naturel effiloché Schneiders | 26995 | 1325355 | 75 portions de 60 g | Disponible dans tous les centres de distribution sauf dans la ville de Québec et dans les régions de l'Atlantique | Faire chauffer le poulet effiloché selon les directives de l'emballage. Préparer la sauce au poulet à partir du mélange sec. Déposer 1 tranche de pain de blé entier, couvrir avec 60 g de poulet effiloché et napper avec 1 oz/28,5 ml de sauce à volaille préparée. | Portion de 60 g : 14 g de protéines |
| | Rôti de porc et compote de pommes | Rôti de porc tranché Sélection santé Maple Leaf | 21354 | 3061877 | 53 portions de 90 g | Disponible en Ontario, Montréal et la C.-B. Produit de substitution Alternative suggestion Côtelette de longe de porc désossée SS 21364 n° 1175048 | Chauffer en faisant bouillir les tranches de porc ou les côtelettes de longe (90 g) dans le sachet. Servir une cuillère de 30 oz de compote de pommes préparée dans une tasse à portion avec le porc. Préparer la sauce de porc à partir d'un mélange sec et verser ½ oz/15 ml sur les tranches de porc ou les côtelettes de longe chaudes au moment de servir. | 3 tranches de porc (90 g) : 31 g de protéines 1 côtelette (90 g) : 24 g de protéines |