



# RECOMMANDATIONS ET OUTILS POUR LES INSTITUTIONS DE SANTÉ AU QUÉBEC

JUIN 2021

Québec 

## Table des matières

<b>I. Introduction</b> .....	<b>2</b>
<b>II. Recommandations</b> .....	<b>3</b>
1) Augmenter la présence de protéines durables à tous les repas .....	4
2) Offrir une plus grande variété de grains entiers dans les menus .....	8
3) Rehausser la qualité des accompagnements offerts aux menus .....	10
<b>III. Utilisation des outils</b> .....	<b>14</b>
1) Tableau de changements de choix de protéines .....	14
2) Plan d'action : vers un menu plus durable, un choix à la fois ! .....	17

## I. Introduction

---

En début d'année 2021, les gestionnaires de services alimentaires dans les institutions du réseau de la santé et des services sociaux du Québec ont été invités à envoyer leurs menus à l'équipe du *Guide des menus durables*. L'équipe avait pour objectif d'analyser ces menus afin d'émettre des recommandations personnalisées pour améliorer leur durabilité.

Dans un premier temps, ce document présente un résumé des recommandations qui ont suivi l'analyse des menus. Une quarantaine de menus d'institutions du réseau de la santé et des services sociaux du Québec, répartis dans quinze CIUSSS/CISSS, ont été analysés. Ces recommandations ont été colligées dans trois grandes catégories, et sont décrites dans la section **Recommandations**.

Dans un deuxième temps, ce document présente comment utiliser les outils qui se trouvent en annexe du *Guide des menus durables*, soit le tableau de changement des protéines et le plan d'action vers un menu durable. Certaines recommandations sont utilisées en exemple pour illustrer comment utiliser les outils de façon efficace. Les outils et leur fonctionnement se trouvent dans la section **Utilisation des outils**.

À noter que ce document sert à présenter de façon générale et sommaire les grandes lignes de recommandations émises aux services alimentaires. Il est donc possible que certaines de ces recommandations ne soient pas adaptées pour tous les milieux et clientèles. Ces recommandations pourront être utiles en adaptant à votre contexte et vos réalités.

À noter également que les recommandations reposent sur le contenu théorique du *Guide des menus durables*, ainsi que l'expérience pratique d'Annie Marquez, chef des activités d'alimentation au CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Ce document a été rédigé par Béatrice Dagenais, Dt.P., M.Sc. et Annie Marquez, Dt.P., M.Sc.(c).

## II. Recommandations

---

Trois grandes catégories de recommandations pour augmenter la durabilité d'un menu de service alimentaire dans les institutions de santé au Québec sont présentées ici-bas. Chaque recommandation est suivie de plusieurs exemples afin d'illustrer comment elles pourront être traduites concrètement dans les menus.

L'idée est d'établir la situation initiale puis de faire des changements graduels, un ingrédient et un repas à la fois, afin d'éviter de se sentir débordé par un grand nombre de changements.

Certains changements demandent un travail au préalable de standardisation des recettes. Par exemple lorsque vous remplacez un ingrédient avec un autre dans une recette, il faudra revalider : le rendement, la texture, le temps de cuisson, etc.

L'appréciation de la clientèle étant très importante dans la durabilité d'un menu, celle-ci devrait également être évaluée au préalable. Un taux de satisfaction de 80% peut être fixé par l'équipe des services alimentaire. Ainsi, vous pourrez faire des dégustations ciblées pour établir ce taux de satisfaction à chaque nouvelle recette. Il est certes plus facile de changer certains éléments d'une recette avant de l'ajouter au menu.

## 1) Augmenter la présence de protéines durables à tous les repas

Afin d'améliorer la durabilité du menu d'un service alimentaire, on peut miser sur une amélioration de l'offre de protéines durables, et ce, à tous les repas : déjeuner, dîner et souper.

Selon le *Guide des menus durables*, l'ordre de protéines allant de la plus durable à la moins durable est comme suit :

1. Légumineuses (tel que les haricots, les pois, les lentilles)
2. Noix
3. Graines
4. Substituts de viande d'origine végétale (tel que le tofu, le tempeh, la protéine végétale texturée)
5. Viande de gibier et algues
6. Œufs
7. Insectes
8. Volaille et lapin
9. Produits laitiers
10. Poissons et fruits de mer
11. Porc
12. Viande rouge

Les menus servis dans les services alimentaires d'institutions de santé contiennent majoritairement de la viande, surtout lors des dîners et soupers. Les recommandations en lien avec les protéines durables visent donc à augmenter la part de protéines durables (haut de la liste tel que les légumineuses et les substituts de viande), ce qui diminuera la part de protéines moins durables (bas de la liste tel que le porc et la viande rouge). On peut également augmenter la durabilité du menu en faisant des choix différents lors de la création des menus.

Il est à noter que certains de ces changements peuvent être plus complexes pour les régimes bas en fibres ou sans allergènes (par exemple, lorsqu'on remplace un repas de viande par un repas de lentilles). Il est donc suggéré de faire une déclinaison différente de la recette ou de conserver des spéciaux pour ce type de régimes.

Il peut aussi être difficile de faire des changements vers des protéines plus durables dans les menus en lien avec l'acceptabilité des recettes par les usagers. Voici quelques pistes de réflexion avant d'entreprendre des changements :

- ✓ **Commencer par changer le 2<sup>e</sup> choix pour un même repas**
  - Malgré qu'on s'attende à avoir moins de repas servis pour le 2<sup>e</sup> choix, la changer peut aider à mesurer l'acceptabilité et la volonté des usagers de choisir cette option. De plus, la 2<sup>e</sup> option est généralement moins fréquemment utilisée pour adapter le repas aux textures molle, hachée et purée. L'adaptation d'un menu requerra donc moins de changements en cascade pour l'adaptation aux textures.
  
- ✓ **Réduire la quantité de viande dans une recette sans l'omettre complètement**
  - Ceci favorise le changement graduel et aide rendre les protéines végétales inaperçues dans les repas. Le goût et la texture de la viande seront toujours présents, ce qui favorisera l'appréciation par les usagers.
  
- ✓ **Changer qu'un seul repas répétitif dans un cycle**
  - Pour les repas qui se répètent au courant d'un même cycle (tel que le spaghetti sauce à la viande et le pâté chinois), débiter par le remplacement d'une seule de ces répétitions afin d'en tester l'acceptabilité. Modifier les autres répétitions lors du cycle au besoin plus tard. Par exemple, mettre au menu une fois un pâté chinois aux lentilles et le restant du temps un pâté chinois régulier.
  
- ✓ **Utiliser les recettes suggérées**
  - Ces recettes se retrouvent sur le site web ([menudurable.ca](http://menudurable.ca)), et ont été testées par des services alimentaires et sont appréciés par toutes les clientèles confondues.
  
- ✓ **Au déjeuner, offrir plus d'options végétariennes**
  - Sans retirer les options avec sources de protéines animales, s'assurer d'avoir plusieurs choix d'origine végétal en option dans les menus du déjeuner.

Le tableau 1 ici-bas présente quelques recommandations-types pour des repas fréquemment servis dans les services alimentaires du réseau de la santé.

**Tableau 1. Recommandations-types pour augmenter la part de protéines durables dans les menus**

Menu	Repas	Modifications possibles aux menus (liste non-exhaustive)
Déjeuner	Fèves au lard	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir des fèves végétariennes en option. <i>*Recette testée en annexe « Fèves aux tomates ».</i></li> </ul>
	Cretons	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir des cretons végétariens ou végé-pâté en option. <i>*Recette testée en annexe « Pâté végé ».</i></li> </ul>
	Muffins	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir des muffins maison en spéciaux, sans œufs, lait et beurre. Remplacer les œufs par des graines de lin moulues, le lait par une boisson de soya et le beurre par de l'huile.</li> </ul>
	Rôties	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer de toujours avoir du beurre d'arachide en rotation dans les menus (ou autre beurre de noix ou de graines).</li> </ul>
	Lait	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir des breuvages végétariens, tel que la boisson de soya, en option.</li> </ul>
	Pâté chinois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remplacer la viande rouge par du bœuf haché avec 25% de tofu déjà intégré à l'achat.</li> <li>Remplacer 50% de la viande par de la protéine végétale texturée (PVT).</li> <li>Remplacer 50% de la viande par des lentilles vertes.</li> </ul>
	Boulettes de bœuf	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remplacer la viande rouge par du bœuf haché avec 25% de tofu déjà intégré à l'achat.</li> <li>Remplacer 50% de la viande par de la protéine végétale texturée (PVT).</li> </ul>
	Lasagne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opter pour une lasagne végétarienne. <i>*Recette testée en annexe « Lasagne aux légumes ».</i></li> </ul>
	Pain de viande	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opter pour une recette de porc et protéine végétale texturée (PVT) combinés. <i>*Recette testée en annexe « Pain de porc à la provençale ».</i></li> </ul>

Dîner et souper	Fusilli primavera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opter pour une sauce primavera à base de haricots blancs afin d’y améliorer la valeur nutritive. <i>*Recette testée en annexe « Sauce primavera ».</i></li> </ul>
	Riz frit au poulet et aux légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplacer 25% du poulet avec du tofu ferme brouillé ou en cubes.</li> <li>• Remplacer 25% du poulet avec du tempeh en lanières.</li> </ul>
	Tourtière	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opter pour une tourtière végétarienne aux saveurs traditionnelles, avec légumes, tofu et lentilles. <i>*Recettes testées en annexe « Tourtière végétarienne » et « Cipaille végétarienne ».</i></li> </ul>
	Spaghetti sauce à la viande	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplacer le bœuf par du bœuf haché avec 25% de tofu déjà intégré à l’achat.</li> <li>• Opter pour une recette de sauce aux lentilles. <i>*Recette testée en annexe « Sauce aux lentilles corail ».</i></li> </ul>
	Ragoût de bœuf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opter pour un ragoût mi bœuf mi haricots. <i>*Recette testée en annexe « Ragoût aux trois sœurs ».</i></li> </ul>
	Poulet tettrazani ou pâtes Alfredo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplacer la sauce blanche par une sauce à base de haricots blancs en purée. Ajuster la portion de poulet dans la recette au besoin. <i>*Recette testée en annexe « Sauce Alfredo aux tomates séchées ».</i></li> </ul>
	Casserole de fruits de mer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplacer les fruits de mer pour choix plus durables. Par exemple, choisir des crevettes nordiques et pétoncles du Québec, et des poissons certifiés pêche durable (tel que la certification MSC).</li> </ul>
	Chili au bœuf et aux haricots	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opter pour une recette de chili végétarien avec PVT. <i>*Recette testée en annexe « Chili du jardin ».</i></li> </ul>

## 2) Offrir une plus grande variété de grains entiers dans les menus

Afin d'améliorer la durabilité du menu d'un service alimentaire, on peut également miser sur l'augmentation de la variété des grains entiers offerts à tous les repas.

Dans les services alimentaires d'institutions de santé, la grande majorité des féculents servis aux usagers sont le pain, les pommes de terre en purée, et le riz blanc. Il pourrait donc être intéressant de graduellement changer quelques options dans les menus pour avoir plus de variété de grains, ainsi qu'une plus grande présence de grains entiers.

Plusieurs sources de grains entiers sont également des sources de protéines. Afin de conserver la même quantité de protéines dans un repas, il est alors possible de modifier certaines recettes pour réduire la quantité de protéines de sources animales.

Voici quelques pistes de travail afin d'offrir plus de grains entiers de façon variée dans les menus :

### a) Aux déjeuners

- Offrir du gruau à tous les jours, et si possible, de coupes variées
- Offrir des spéciaux de muffins maison faits à partir de farines entières (tel que la farine de blé entier, la farine d'épeautre et la farine de sarrasin) et/ou ajoutés de graines (tel que les graines de lin moulues et les graines de chia)
- Toujours offrir le pain brun ou multigrains en 1<sup>ère</sup> option pour les rôties
- Offrir des crêpes maison faits à partir de farines entières (remplacer 50% à 100% de la farine blanche tout-usage par la farine entière)



## b) Aux dîners et soupers

- **Dans les repas, remplacer le féculent par un féculent à grains entiers**
  - Remplacer une partie (ou totalement) du riz dans les poivrons farcis par de l'orge mondé ou du riz sauvage.
  - Remplacer la chapelure dans un pain de viande ou des boulettes de viande par du quinoa ou des restes de pain brun sec et émietté.
- **Dans les féculents d'accompagnement :**
  - Lorsque possible, remplacer l'option de riz blanc par un mélange de 7 grains. Par exemple, utiliser la recette testée en annexe « *Pilaf 7 grains* » et « *7 grains* ».
  - Remplacer une partie du riz dans la recette par un ou plusieurs autres grains, tel que l'orge mondé, le blé khorasan, l'amarante, le riz sauvage ou l'épeautre.
  - Dans les pommes de terre en purée, ajouter d'autres légumes en purée. Par exemple, ajouter des carottes ou des navets en purée à une purée de pommes de terre.
  - Offrir des patates douces en tant que féculent d'accompagnement (en purée ou cuits au four en quartiers).
- **Dans les soupes :**
  - Remplacer le riz par des grains rustiques ou d'autres grains entiers tel que l'orge, l'épeautre, le riz sauvage ou le mélange 7 grains. Puisqu'ils s'y retrouveront en très petite quantité, le goût sera camouflé dans la soupe.
  - Remplacer les nouilles ou pâtes courtes par ses équivalents faits à partir de blé entier. Puisqu'ils s'y retrouvent en très petite quantité, la texture et le goût différent des nouilles blé entier seront camouflés dans la soupe.
  - Utiliser les surplus de grains entiers et autres féculents d'accompagnement dans les soupes
    - Cette recommandation demandera une étude des restes afin de déterminer quels féculents pourraient être utilisés dans les prochaines soupes. Ceux-ci peuvent être ajoutés à une quantité de 1 g seulement par portion dans la recette, afin de tenir compte des allergènes, lorsqu'ils peuvent varier par semaine.
    - Voir recette testée en annexe « *Soupe asiatique aux 7 grains* ».

### 3) Rehausser la qualité des accompagnements offerts aux menus

Finalement, afin d'améliorer la durabilité du menu d'un service alimentaire, on peut miser sur la qualité des accompagnements, tel que les féculents et légumes aux repas, ainsi que les desserts et les collations qui sont offerts en option dans les menus.

Dans les services alimentaires d'institutions de santé, on sert généralement des desserts et des collations commerciaux. On peut donc travailler sur l'augmentation de la part « fait maison » de ces desserts, ou encore choisir des accompagnements avec des ingrédients plus durables.

Voici quelques pistes de travail pour améliorer la variété et la durabilité des accompagnements dans les menus :

#### a) Ajouter des fruits et légumes locaux de saison aux accompagnements

Lors de la saison estivale :

##### ✓ Ajouter des légumes frais locaux aux menus

- Vérifier avec les fournisseurs pour pouvoir planifier l'ajout de légumes frais pré-coupés au menu. Idéalement, mettre les légumes au menu le jeudi ou le vendredi pour qu'ils soient le plus frais possible (en tenant compte de la production chez le fournisseur et du délai de livraison).
- Par exemple, des courgettes tranchées, des choux de Bruxelles tranchés, du chou rouge tranché, de la laitue pré-coupée, des carottes râpées, des tomates et des concombres sont généralement disponibles à l'été.
  - Voir recettes testées en annexe : « *Salade de carottes* », « *Choix rouges et pommes braisés* » et « *Courgettes grillées* ».

✓ **Ajouter des fruits frais du Québec aux menus**

- Vérifier avec les fournisseurs pour pouvoir planifier l'ajout de baies fraîches en alternance, selon la disponibilité. Les bleuets et les fraises sont souvent disponibles; il suffit de mentionner au fournisseur de préférer les baies du Québec, et de combler avec une autre provenance s'il en manque pour combler les besoins.
  - Ceux-ci peuvent être ajoutés aux déjeuners et aux desserts en alternance. Pour les desserts, offrir en accompagnement aux desserts commerciaux et réduire la grandeur de portion de ces desserts au besoin. Par exemple, offrir une plus petite pointe de gâteau et garnir de bleuets du Québec.
- Remplacer les fruits en conserve offerts en dessert par des melons frais coupés : melon d'eau, cantaloup et melon de miel. Mettre au menu le jeudi ou vendredi pour assurer la fraîcheur du produit en fonction de la journée de livraison.
  - Par exemple, dans les menus d'été, remplacer les mandarines en conserve par du melon d'eau frais coupé.
- Lorsque possible selon l'entreposage et la main d'œuvre disponible, acheter les baies (bleuets, fraises) en plus grande quantité pendant l'été, et les congeler. Congeler également les restants frais au besoin.
  - Lors des autres saisons, les baies peuvent être utilisées en accompagnement des déjeuners (par exemple, en tant que garniture dans le gruau) ou des desserts (par exemple, en tant que garniture aux mousses et aux poudings).
- Il est important de faire concorder le menu de fruits pour les desserts avec le menu de fruits pour les déjeuners afin de s'assurer l'utilisation complète des fruits et réduire le gaspillage. L'utilisation des fruits devrait se faire à l'intérieur de trois jours.

## b) Vérifier les ingrédients dans accompagnements commerciaux

- ✓ **Vérifier les ingrédients de toutes les pâtisseries et collations commerciales**
  - Retirer ceux ayant de l'huile de palme dans la liste d'ingrédients.
- ✓ **Vérifier les ingrédients de tous les desserts « au lait »**
  - Retirer ceux qui utilisent des poudres commerciales.
  - Travailler avec un fournisseur pour exiger certains ingrédients « maison ».
- ✓ **Offrir du café ou du thé de sources équitables ou de *Rainforest Alliance***
- ✓ **Vérifier la source des produits commerciaux**
  - Miser sur les produits québécois le plus possible. Par exemple, remplacer la confiture au déjeuner ou en collation par la confiture faite à partir de fruits du Québec. Demander à votre fournisseur la possibilité d'ajouter la confiture du Québec au menu.

## c) Utiliser les surplus de fruits dans les accompagnements

- ✓ **Utiliser les surplus de fruits frais (tel que les pommes et les bananes) et de fruits en conserve (tel que les pêches et les poires) dans une recette de pâtisseries maison.**
  - Avoir une recette de « base » pour les muffins, les gâteaux et les pains sucrés, et y ajouter les surplus de fruits de la semaine dans cette recette.
- ✓ **Utiliser les surplus de fruits trop mûres et/ou des fruits congelés dans un jus de fruits maison**
  - Offrir des « *smoothies* » préparés à partir de fruits et de breuvages végétales, à offrir en dessert ou en collation.
  - Offrir des jus maison avec des fruits que l'on fait bouillir avec du sucre et de l'eau, et qu'on passe dans un tamis afin de retirer les morceaux de fruits, à offrir en tant qu'accompagnement aux repas (pour remplacer le jus commercial).

## d) Augmenter l'offre végétale des collations

Plusieurs collations offertes aux usagers des services alimentaires sont une source de protéine animale, car ils contiennent des produits laitiers ou des produits de la viande. Voici quelques exemples de collations végétales qui pourraient être intéressants à ajouter en option aux menus. Il est certain que celles-ci doivent être testées avec la clientèle pour vérifier l'acceptabilité.

### ✓ Ajouter des options de sandwichs végétariens au menu du jour

- Ceux-ci pourraient se trouver dans la liste des spéciaux, ou être disponibles en rotation dans un cycle.
- Des exemples sont des sandwichs au tofu ou au tempeh, qui s'apprêtent différemment selon le temps et la main d'œuvre disponible.
  - Les lanières de tofu ferme ou de tempeh peuvent être marinés dans une sauce (de type barbecue, balsamique, miel et ail, etc.), et ensuite cuites au four.
  - Les miettes de tofu ferme peuvent être mélangées avec une sauce similaire à la garniture aux œufs (mayonnaise/yogourt et citron), une sauce crémeuse avec l'ajout de poudre de cari, ou encore avec un mélange simple d'épices et de levure nutritionnelle.
- Un autre exemple est un sandwich au creton végétarien. Il suffit de cuire des lentilles brunes ou vertes, et les mélanger avec du jus de citron, des épices à creton, de la poudre oignons, du sel, et du poivre. Il est aussi possible de faire une recette de végé-pâté avec de la protéine végétale texturée, *voir recette testée en annexe « Pâté végé »*.
- Offrir le choix de sandwichs au beurre d'arachides en collation.

### ✓ Offrir des collations saines et durables selon la disponibilité des légumes locaux de saison

- Des légumes avec trempette font d'excellentes collations au menu. Choisir des trempettes à base de protéines végétales (ex. houmous, trempette aux haricots blancs, trempette au beurre d'arachide).

### ✓ Offrir des options de collations « au lait » faits à partir de lait végétal

- Des boissons de lait végétal (tel que la boisson de soya) pourraient également être servis en gobelet.

### III. Utilisation des outils

---

#### 1) Tableau de changements de choix de protéines

Cette section présente un tableau partiellement complété afin d'illustrer comment cet outil peut être utilisé. Le tableau de changements de choix de protéines aide les responsables de menus à déterminer comment améliorer les options de repas en matière de durabilité et d'économies potentielles pour les choix de protéines aux dîners et aux soupers.

Étapes pour remplir le tableau :

1. À la colonne « Nombre total d'options par semaine », indiquer le nombre de repas qui contiennent la protéine mentionnée par cycle. S'il y a lieu, indiquer également le nombre de repas qui combinent une protéine animale et une protéine végétale.
2. À la colonne « Coût actuel », indiquer le montant que cette protéine coûte aux services alimentaires par cycle.
3. À la colonne « Action à prendre pour rendre le menu plus durable », déterminer quelles actions vous souhaitez entreprendre afin d'augmenter la durabilité du menu.
4. À la colonne « Nombre total d'options par semaine », indiquer le nouveau nombre de repas qui contiennent la protéine mentionnée par cycle. S'il y a lieu, indiquer également le nouveau nombre de repas qui combinent une protéine animale et une protéine végétale. Ceux-ci sont directement liés aux actions à prendre.
5. À la colonne « Nouveau coût », indiquer le nouveau montant que cette protéine coûtera aux services alimentaires par cycle.
6. Vous verrez ainsi comment les changements affectent la durabilité de votre menu, ainsi que les coûts engendrés par ces changements. En augmentant les protéines végétales, on dégage souvent des montants qui permettent de financer l'ajout de protéines plus durables et plus dispendieuses aux menus (par exemple, des poissons et fruits de mer certifiés MSC).

Tableau 2. Tableau de changements de choix de protéines

Choix de protéines pour le dîner et le souper (en ordre de la plus durable à la moins durable)	Nombre total d'options par cycle (quantité)	Coût actuel	Action à prendre pour rendre le menu plus durable	Nombre total d'options par cycle (quantité)	Nouveau coût
	Menu actuel Exemples tirés de la section recommandation			Nouveau menu Exemples tirés de la section recommandation	
Légumineuses	2		Augmenter	4	
Noix et graines			Augmenter		
Substituts de viande d'origine végétale	0		Augmenter	0	
Viande de gibier	Avec protéines végétales :		Augmenter (lorsqu'approprié pour les populations autochtones)	Avec protéines végétales :	
Œufs	Avec protéines végétales :		Réduire ou maintenir	Avec protéines végétales :	
	0			0	
	6			6	
Insectes	Avec protéines végétales :		Augmenter	Avec protéines végétales :	

Volaille	Avec protéines végétales : <b>0</b>		<b>Réduire ou maintenir (augmenter sources combinées)</b>	Avec protéines végétales : <b>3</b>	
	<b>17</b>			<b>14</b>	
Produits laitiers	Avec protéines végétales : <b>11</b>		<b>Réduire ou maintenir</b>	Avec protéines végétales : <b>10</b>	
Fruits de mer et poissons	Avec protéines végétales : <b>0</b>		<b>Augmenter les options durables; réduire ou éliminer les autres; maintenir</b>	Avec protéines végétales : <b>2</b>	
	<b>13</b>			<b>11</b>	
Porc	Avec protéines végétales : <b>0</b>		<b>Réduire (augmenter sources combinées)</b>	Avec protéines végétales : <b>1</b>	
	<b>14</b>			<b>12</b>	
Viande rouge	Avec protéines végétales : <b>3</b>		<b>Réduire (augmenter sources combinées)</b>	Avec protéines végétales : <b>8</b>	
	<b>18</b>			<b>12</b>	
<b>TOTAL</b>					



## 2) Plan d'action : vers un menu plus durable, un choix à la fois !

Ce plan d'action (à la page suivante) sert à préciser les endroits qui semblent prioritaires selon les réalités des milieux institutionnels. Cet ébauche de plan d'action peut être modifié en fonction de ce qui est souhaité et possible selon votre milieu.

- ✓ La colonne « Quoi » indique le groupe d'aliment visé pour le changement (chapitres du *Guide des menus durables*).
- ✓ La colonne « Comment » indique quels changements pourraient être planifiés afin d'augmenter la durabilité d'un menu. Ceux-ci pourraient être d'ordre général ou plus spécifique selon les besoins des services alimentaires.
- ✓ Les trois autres colonnes aideront à repérer les priorités dans le temps.
  - La colonne « Priorité n° » indique l'ordre de priorité de ce changement décidée selon sa faisabilité et la capacité des équipes de travail.
  - La colonne « Dates » indique la date prévue d'échéance à inscrire à laquelle on compte terminer ce changement.
  - La colonne « Qui » indique la/les personne(s) responsable(s) de mettre en œuvre ce changement et d'assurer sa pérennité.

### PLAN D'ACTION : MENU DURABLE

Quoi	Comment	Priorité n°	Dates	Qui
<b>Protéines durables</b>	1. Analyser le menu actuel et établir les objectifs (nombre de choix) pour augmenter les protéines durables dans les deux choix au menu (si applicable): (a) déjeuners; (b) dîners; (c) soupers.			
<b>Féculents durables</b>	2. Augmenter la variété de légumes-racines au menu.			
	3. Rechercher des variétés de grains anciens auprès de fournisseurs.			
<b>Légumes et fruits durables</b>	4. Demander l'ajout des baies et melons locaux dans le menu d'été auprès de fournisseurs.			
	5. Vérifier avec les fournisseurs pour des légumes locaux, frais et pré-coupés dans les menus, selon la saison.			
<b>Soupes durables</b>	6. Analyser les restes de repas afin de déterminer les possibilités de l'utilisation de surplus de légumes/viandes/féculents dans les soupes.			
<b>Desserts durables</b>	7. Choisir des desserts commerciaux dont les ingrédients sont plus durables.			
	8. Remplacer certains desserts (en totalité ou en partie) par des fruits frais.			
<b>Brevages durables</b>	9. Analyser les restes de fruits frais/congelés afin de déterminer les possibilités de leur utilisation dans des breuvages maison.			
<b>Collations durables</b>	10. Varier les choix de sandwichs en offrant des options végétariennes.			
	11. Varier les choix de collation en offrant des légumes et fruits frais, et/ou en réutilisant des surplus de légumes et fruits.			