

| N ^o | ARTICLES | SPÉCIFICATIONS | QUANTITÉS | PRIX |
|----------------|------------------------------|--|---|------|
| 1 | Jus de fruits | Portion pré-emballée, sans sucre ajouté, sans additif, 100% vrai jus | 200 ml-250 ml | 1.55 |
| 2 | Lait | Nature entier, partiellement écrémé, écrémé | 200 ml | 1.30 |
| 3 | Lait au chocolat | Partiellement écrémé | 200 ml | 1.30 |
| 4 | Lait | Nature partiellement écrémé, | 500 ml | 1.40 |
| 5 | Muffin | Au son, farine d'avoine, fruits, noix, etc. | Selon recette standardisée | 1.55 |
| 6 | Pain rond emballé | Blanc enrichi et blé entier (pas de tranches) | 45 gr | 0.25 |
| 7 | Portion de beurre d'arachide | Portion individuelle | 15 ml | 0.30 |
| 8 | Portion beurre, margarine | Salé | 5 à 7 g | 0.15 |
| 9 | Portion Cheez Whiz | Portion individuelle | 15 ml | 0.35 |
| 10 | Portion confiture | Portion individuelle | 15 ml | 0.25 |
| 11 | Portion Ketchup | Portion individuelle | 15 ml | 0.10 |
| 12 | Portion moutarde | Portion individuelle | 15 ml | 0.10 |
| 13 | Sandwich jambon | Pain blanc enrichi, à grains entiers | 2 onces de pain 2 onces de garniture | 2.55 |
| 14 | Sandwich œuf | Pain blanc enrichi, à grains entiers | 2 onces de pain 2 onces de garniture | 2.80 |
| 15 | Sandwich poulet | Pain blanc enrichi, à grains entiers | 2 onces de pain 2 onces de garniture | 3.05 |
| 16 | Soupe | Bouillon dégraissé de viande, de légumes, incluant pâtes alimentaires et/ou légumes, soupe crème | 170 ml | 1.80 |
| 17 | Sous-marin au choix | Sous-marin avec 3 viandes (charcuteries suggérées) + salade + fromage | 225 gr | 3.05 |
| 18 | Assiette principale | Abats, poisson, œuf, légumineuses, bœuf, porc | 3 onces | 4.10 |
| 19 | Biscuit (social thé) | Sucré | Diamètre de 9 cm | 0.25 |
| 20 | Craquelins | Biscuit soda ou blé entier | 2 unités commerciales | 0.15 |
| 21 | Boisson chaude | Thé, chocolat, bouillon | 6 onces | 1.30 |
| 22 | Café gros | | 10 onces | 1.55 |
| 23 | Café | | 8 onces | 1.30 |
| 24 | Céréales | Gruau, son, blé filamenté, etc. À grain entier Portion individuelle | 125 ml (4 onces) 30 à 50 g | 1.00 |
| 25 | Salade du jour | Macaroni, chou, du chef, vinaigrette, à la crème, pomme de terre | 4 onces | 1.55 |

| N° | ARTICLES | SPÉCIFICATIONS | QUANTITÉS | PRIX |
|----|-----------------------------|---|---|------|
| 26 | Salade au choix | Ingrédients protidiques : Œuf, fromage, légumineuse, viandes froides, variétés de crudités Variétés de salades : Base de laitue et légumes crus | 200 gr Minimum de 2½ de viande ou l'équivalent d'une portion de substitut | 3.85 |
| 27 | Pomme de terre | Pomme de terre, pâte alimentaire, 100 ml cuite (1/3 de tasse) riz précuit (contenant 6% et moins de lipides) | 120 à 150 gr | 1.00 |
| 28 | Œuf cuit dur | Grosseur « moyen » | 20 à 30 gr | 0.75 |
| 29 | Légumes | Cuits ou crus | 125 ml | 1.55 |
| 30 | Cup de lait 10% | | | 0.10 |
| 31 | Cup de lait 2% | | | 0.10 |
| 32 | Déjeuner (1) | Rôties pain blanc, enrichi et blé entier | 2 rôties | 2.00 |
| 33 | Déjeuner (2) | Rôties pain blanc, enrichi et blé entier œuf, patates rissolées | 2 rôties + 1 œuf | 2.80 |
| 34 | Déjeuner (3) | Rôties pain blanc, enrichi et blé entier (choix d'une viande) œuf, patates rissolées | 2 rôties + 1 œuf | 3.60 |
| 35 | Déjeuner (4) | Rôties de blé entier, fruits frais et fromage cottage | 2 rôties + ½ T. de fruits frais + ¼ T. de fromage cottage | 3.30 |
| 36 | Déjeuner (5) | Céréales avec fruits frais et yogourt | 60g de céréales + ½ T. de fruits frais + ½ T. de yogourt aromatisé | 3.85 |
| 37 | Déjeuner (6) | Bagel, fromage à la crème et fruits frais | 1 bagel + 30 ml de fromage à la crème léger + ½ T. de fruits frais | 3.85 |
| 38 | Dessert | Type cuisiné avec un minimum de gras et de sucre et contenant des céréales, des fruits secs, du lait (voir recettes suggérées) | 6 cm x 8 cm x 5 cm (2,5 `` x 3 `` 2 ``) ou l'équivalent | 1.80 |
| 39 | Salade de fruits | | 4 onces | 1.80 |
| 40 | Assiette de fruits frais | Au moins 3 variétés de fruits frais servis avec une trempette à base de yogourt | 1 tasse de fruits et 30 ml de trempette | 3.85 |
| 41 | Eau de source | Régionale, naturelle avec ou sans gaz Sels min. max/1000 P.M. | 355 ml | 1.30 |
| 42 | Extra fromage | Type cheddar ou l'équivalent | 1 once | 0.75 |
| 43 | Fromage | En grain ou en tranche | 20 à 30 gr | 2.30 |
| 44 | Fruits | Fruits entiers ou en morceaux | 1 moyen | 0.75 |
| 45 | Galette | | 1 1/2 onces | 0.75 |
| 46 | Gelée aux fruits | Contenant | 125 ml (1/2 tasse) | 1.00 |
| 47 | Bar à salade | Bol à soupe rempli au choix par l'étudiant | 12 oz | 2.80 |