



Boîte à outil de la conférence : Planification des menus et organisation du travail

À l'attention des responsables de ressources intermédiaires (RI),
ressources de type familial (RTF) et ressource à assistance continue
(RAC)

du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL)

Présenté par Mélanie Côté, Dt.P.



MÉLANIE CÔTÉ, DT.P

NUTRITIONNISTE-
DIÉTÉTISTE

514-806-8375

cotemelanie@hotmail.com

[linkedin.com/in/mélanie-côté-dtp](https://www.linkedin.com/in/mélanie-côté-dtp)

Nutritionniste-diététiste McGill | Technicienne en
gestion de restauration ITHQ | Chargée de cours
Université de Montréal | Animatrice d'atelier de
nutrition et de cuisine



Gabarit de menu

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Dîner							
Collation PM							
Souper							
Collation HS							

Composition du menu

	structure type à appliquer tous les jours
Déjeuner (8h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Fruits + Produits céréaliers)
Dîner (12h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Légumes + Produits céréaliers) Desserts (à base de lait et ou de fruits et/ou de produits céréaliers)
Collation PM (14h00)	Collation : (Produits céréaliers ou Fruits ou légumes + Protéines) Breuvage : Lait ou eau
Souper (17h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Légumes + Produits céréaliers) Desserts (à base de lait et ou de fruits et/ou de produits céréaliers)
Collation HS (19h00)	Collation : (Produits céréaliers ou Fruits ou légumes + Protéines) Breuvage : Lait ou eau

Grille d'autovérification de menu

Semaine 1	Lundi	Mardi	mercredi	jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Chaque repas contient les 3 groupes de l'assiette équilibré	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Au moins deux variétés de légumes de couleurs différentes sont servies par jour.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chaque collation contient des aliments de deux des groupes alimentaires	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Formes, saveurs et aliments variés	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diète et régimes spécifiques sont pris en considérations	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Au moins une protéine végétale et un poisson par semaine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peu de gras saturé, trans	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Grille de validation du menu

Semaine 1	Saveur	Texture	Apparence	Taille de portion
Ex: pâté chinois	  	  	  	  
	  	  	  	  
	  	  	  	  
	  	  	  	  
	  	  	  	  
	  	  	  	  

Plan de travail

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu’Plaisir, 2013, Université de Montréal

Semaine 1		
Jour : _____		Date : _____
	Production du jour	Mise en place
8h00		
9h00		
10h00		
11h00		
12h00		
13h00		
14h00		
15h00		
16h00		
17h00		

Facteur de multiplication

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité total d'aliments
Boeuf, dindon, poulet, haché, cru	100 g	X		=	
Poulet haut de cuisse, désossés sans la peau, cru	95 g	X		=	
Poulet poitrine, désossé, sans la peau, crue	95 g	X		=	
Boeuf, veau, porc, agneau, poulet en cubes, crus	95 g	x		=	
Porc, côtelettes désossées, crues	100 g	X		=	
Porc, filet, cru	95 g	X		=	
Boeuf, porc, veau, poulet, lanières, crues	100 g	X		=	

Facteur de multiplication

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité total d'aliments
Poisson blanc, cru	100 g	X		=	
Saumon, truite, filet, cru	95 g	X		=	
Thon en morceau, en conserve, égoutté	75 g	X		=	
Saumon, en conserve, égoutté, peau retirée	75 g	x		=	

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité total d'aliments
Oeuf, gros, entiers	2	X		=	
Oeufs, liquides	100 ml / 100g	X		=	

Facteur de multiplication

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité total d'aliments
Lentilles, sèches, non cuites	100 g	X		=	
Pois cassés, secs, non cuits	95 g	X		=	
Légumineuses, en conserve, égouttées	95 g	X		=	
Pois chiches surgelés, précuits	95 g	x		=	
Haricots rouges surgelés, précuits	100 g	X		=	
Tofu	95 g	X		=	

Facteur de multiplication

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité total d'aliments
Spaghetti, macaroni, fettucine, fusilli, rotini, penne, etc. non cuit	60 g	X		=	
Pâtes à lasagne (50 cm - 20 po), non cuites	60 g / env. 0,6 pâte	X		=	
Pâtes à lasagne (25 cm - 20 po), non cuites	60 g / env. 1,2 pâte	X		=	
Orzo, non cuit	60 g / 80 ml	x		=	
Nouilles aux œufs, non cuites	50 g	X		=	

Facteur de multiplication

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité total d'aliments
Riz blanc, grain long, étuvé, non cuit	50 g / 60 ml	X		=	
Riz blanc, grain long, de type basmati, non cuit	70 g / 80 ml	X		=	
Riz brun, non cuit	60 g / 80 ml	X		=	
Riz sauvage, non cuit	70 g / 100 ml	x		=	
Quinoa rouge, doré ou noir, non cuit	70 g / 80 ml	X		=	
Orge perlé ou orge mondé, non cuit	50 g / 60 ml	X		=	
Couscous régulier ou blé entier, non cuit	70 g / 90 ml	X		=	
Boulgour, non cuit	50 g / 80 ml	X		=	
Millet, non cuit	70 g / 80 ml	X		=	
Nouilles Soba, nos cuites	50 g	X		=	
Nouilles de riz, non cuites	60 g	X		=	

Feuille d'inventaire

Inventaire					
Produit	Spécifications	Format	Quantité en stock	Prix unitaire	Montant total
		Inscrire le format d'achat	Quantité en stock lors de l'inventaire	Prix du produit	prix total = quantité en stok x prix unitaire
Ex : Mangues surgelées	en morceaux	sac de 1 kg	1		

Feuille de commande

Feuille de commande					
Produit	Spécifications	Format	Prévision pour le menu	En stock	À commande
Ex : Mangues surgelées	en morceaux	sac de 1 kg	2	1	1

SAUVEGARDER LES ALIMENTS DANS LA BONNE SECTION DU RÉFRIGÉRATEUR, ÇA FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE.



TIROIR À CHARCUTERIE

Fromage, charcuterie

LA PORTE EST LA PARTIE LA PLUS CHAUDE DU RÉFRIGÉRATEUR

RÉGLER LE NIVEAU D'HUMIDITÉ

On peut habituellement contrôler le niveau d'humidité dans les tiroirs à fruits et légumes. Si votre réfrigérateur le permet, réglez-en un à une humidité élevée pour les légumes à feuilles (fermé, moins d'air entrant) et un à faible pour les fruits et légumes à pelure (ouvert, plus d'air entrant).

CERTAINES PARTIES DU RÉFRIGÉRATEUR SONT PLUS CHAUDES QUE D'AUTRES.



PARTIE LA PLUS FROIDE DU RÉFRIGÉRATEUR



TIROIR À HUMIDITÉ ÉLEVÉE

Placez la plupart des légumes, surtout ceux qui pourraient flétrir, dans le tiroir à humidité élevée.

Carottes, légumes-feuilles, brocoli, asperges, chou, chou-fleur, concombre, haricots vert, laitue, épinards, poivrons.

TIROIR À HUMIDITÉ FAIBLE

Placez les fruits dans le tiroir à humidité faible, tout comme les légumes qui ont tendance à se détériorer et pourrir rapidement.

Pommes, poires, raisins, champignons, melons, pêches, papayas, mangues, oranges, citrons.

TEMPÉRATURE

Réglez votre réfrigérateur à **4°C** ou moins

TABLETTE SUPÉRIEURE

Restes, boissons, aliments prêts-à-manger, petits fruits, herbes fraîches

TABLETTES CENTRALES

Lait, œufs, produits laitiers

TABLETTE INFÉRIEURE

Viande crue, volaille et fruits de mer. **ASTUCE :** Les conserver sur des plateaux ou dans des contenants hermétiques pour empêcher la contamination des aliments en-dessous s'il y a dégât.

CONTRÔLE DU MÛRISSEMENT

Certains aliments dégagent un gaz appelé éthylène qui accélère le mûrissement. Pour éviter de faire mûrir prématurément certains aliments, conservez ceux qui produisent de l'éthylène dans un sac partiellement fermé, à l'écart de ceux qui sont déjà mûrs. **Les fruits et légumes qui dégagent beaucoup d'éthylène sont** les pommes, les bananes, les kiwis, les tomates et les avocats.

BIEN CONNAÎTRE LES ZONES DE CONSERVATION DU RÉFRIGÉRATEUR PERMET DE MIEUX CONSERVER VOS ALIMENTS.

TABLEAU DES TEMPÉRATURES DE CUISSON SÉCURITAIRES

La température indiquée est la température interne minimale de cuisson.

PRODUIT	TEMPÉRATURE INTERNE
VIANDE HACHÉE ET MÉLANGES DE VIANDE (saucisses, boulettes, pains de viande)	
Volaille, viande exotique, gibier	74 °C
Bœuf, veau, agneau, porc, chèvre, cheval	71 °C
COUPES DE VIANDE ET PIÈCES ENTIÈRES	
Bœuf, veau, agneau, chèvre	63 °C (mi-saignant)
	71 °C (à point)
	77 °C (bien cuit)
Bœuf ou veau attendri mécaniquement	63 °C
Porc (côtelettes et rôtis)	71 °C
Jambon à cuire	71 °C
Volaille entière	82 °C
Morceaux de volaille	74 °C
Cheval	71 °C
Gibier sauvage ou d'élevage (sanglier, cerf, orignal, etc.)	74 °C
Viande exotique (crocodile, tortue, etc.)	74 °C
POISSONS ET FRUITS DE MER	
Poissons	70 °C
Fruits de mer	74 °C ou Crustacés : la chair est opaque. Huîtres ou moules : la coquille s'ouvre.
ŒUFS	
Œufs entiers	Le blanc et le jaune sont fermes.
Mets à base d'œufs	74 °C

Note : Les abats devraient être cuits selon leur espèce de viande.

MEILLEUR AVANT, BON APRÈS ?

La durée de conservation des aliments varie en fonction d'une multitude de facteurs, par exemple les conditions d'entreposage, l'acidité ou l'humidité de l'aliment, l'emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non.

..... VOICI COMMENT S'Y RETROUVER.

ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

Ils **doivent** être consommés **AVANT LA DATE** « meilleur avant ».

.....
EXEMPLES

- Viandes fraîches
- Poissons et fruits de mer
- Charcuteries, pâtés
- Sauces réfrigérées
- Hummus
- Lait, crème, fromages à pâte molle
- Germes, pousses
- Produits végétaux frais dans l'huile
- Salades de pâtes, etc.

.....
Ces produits s'altèrent facilement et permettent généralement la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

APRÈS L'OUVERTURE :

Consommez l'aliment le plus tôt possible ou selon les indications du fabricant.

NOTE : Les préparations pour nourrissons ou les préparations pour régime liquide comportent plutôt une date limite d'utilisation. Après cette date, l'aliment est susceptible de ne plus avoir la teneur nutritive déclarée sur l'étiquette; il ne devrait pas être consommé et devrait plutôt être mis au rebut.

ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

Ils **peuvent** être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.

.....
EXEMPLES

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés réfrigérés
- Vinaigrettes, marinades
- Yogourts, kéfir
- Fromages à pâte ferme ou dure
- Produits de fromage fondu
- Beurre, margarine
- Œufs
- Saucissons secs
- Produits de boulangerie

.....
Ces produits s'altèrent, mais ne permettent généralement pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

APRÈS L'OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

ALIMENTS NON PÉRISSABLES

Ils **peuvent** être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.

.....
EXEMPLES

- Céréales sèches
- Boîtes de conserve
- Jus pasteurisés conservés à la température ambiante
- Confitures
- Sauces
- Olives
- Condiments
- Viandes et aliments congelés, etc.

.....
Ces produits s'altèrent peu et ne permettent pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

APRÈS L'OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

- Une fois ouverts, les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables et doivent être généralement conservés au froid. Référez-vous aux indications du fabricant.
- Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.



MEILLEUR AVANT, BON APRÈS ?

La durée de conservation des aliments varie en fonction d’une multitude de facteurs, par exemple les conditions d’entreposage, l’acidité ou l’humidité de l’aliment, l’emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non.

..... VOICI COMMENT S’Y RETROUVER.

ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

Ils **doivent** être consommés **AVANT LA DATE** « meilleur avant ».

EXEMPLES

- Viandes fraîches
- Poissons et fruits de mer
- Charcuteries, pâtés
- Sauces réfrigérées
- Hummus
- Lait, crème, fromages à pâte molle
- Germes, pousses
- Produits végétaux frais dans l’huile
- Salades de pâtes, etc.

Ces produits s’altèrent facilement et permettent généralement la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

APRÈS L’OUVERTURE :

Consommez l’aliment le plus tôt possible ou selon les indications du fabricant.

NOTE : Les préparations pour nourrissons ou les préparations pour régime liquide comportent plutôt une date limite d’utilisation. Après cette date, l’aliment est susceptible de ne plus avoir la teneur nutritive déclarée sur l’étiquette; il ne devrait pas être consommé et devrait plutôt être mis au rebut.

ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

Ils **peuvent** être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s’ils ne sont pas altérés.

EXEMPLES

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés réfrigérés
- Vinaigrettes, marinades
- Yogourts, kéfir
- Fromages à pâte ferme ou dure
- Produits de fromage fondu
- Beurre, margarine
- Œufs
- Saucissons secs
- Produits de boulangerie

Ces produits s’altèrent, mais ne permettent généralement pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

APRÈS L’OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

ALIMENTS NON PÉRISSABLES

Ils **peuvent** être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s’ils ne sont pas altérés.

EXEMPLES

- Céréales sèches
- Boîtes de conserve
- Jus pasteurisés conservés à la température ambiante
- Confitures
- Sauces
- Olives
- Condiments
- Viandes et aliments congelés, etc.

Ces produits s’altèrent peu et ne permettent pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

APRÈS L’OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

- Une fois ouverts, les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables et doivent être généralement conservés au froid. Référez-vous aux indications du fabricant.
- Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.



Ressources

Thermoguide + :

<https://media.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguideplus/#/>

Vidéo dysphagie faite par le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal :

<https://youtube.com/playlist?list=PLkYCR4zWyK7tN0HbEZf04izGFgW0L89Cg&si=>

Norme texture et consistance :

<https://www.iddsi.org/standards/framework>

Équiterre frutis et légumes de saison :

https://archives.equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf

https://archives.equiterre.org/sites/fichiers/legumes-et-fruits-d-ici-par-saison_1.pdf

Organiser le réfrigérateur :

<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conservez/guide-du-frigo/>

Date de conservation (Meilleur avant, bon après?) :

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecherie-alimentation/alimentation/conservation-aliments/FI_Meilleur-avant_Bon-apres_MAPAQ.pdf?1610636828

Guide du manipulateur d'aliment :

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecherie-alimentation/alimentation/salubrite/GM_manipulateur_MAPAQ.pdf

Outils de conversion :

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/convertisseur>

Références

Équiterre fruits et légumes de saison :

https://archives.equiterre.org/sites/fichiers/legumes-et-fruits-d-ici-par-saison_1.pdf

https://archives.equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf

<https://www.iddsi.org/standards/framework>

<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conserved/guide-du-frigo/>

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecherie-alimentation/alimentation/conservation-aliments/FI_Meilleur-avant_Bon-apres_MAPAQ.pdf?1610636828

<https://media.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguideplus/#/>

Cours science des aliments NUT1027, Université de Montréal, 2024

Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu'Plaisir, 2013, Université de Montréal