



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Salade César

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingédients

Système impérial	Ingédient	Système métrique
2 (3 lb)	grosses pommes de laitue romaine	2 (1,5 kg)
4 tasses	croûtons (voir la recette)	1 L
1 tasse	parmesan, râpé	250 ml
1 tasse ou plus	vinaigrette à salade César (voir la recette)	250 ml ou plus

Préparation

1. Laver et sécher la laitue. Couper en bouchées. Réfrigérer jusqu'au service.
2. Juste avant de servir, retourner avec la vinaigrette, les croûtons et le parmesan. Servir immédiatement.

Valeur nutritive pour ½ tasse (45 g)	
Calories	45
Lipides	3,5 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
Sodium	50 mg
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Sucre	1 g
Protéines	1 g
Calcium	30 mg
Fer	0.2 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Légumes et fruits

