



Calcul de portions

| Mets | Quantité | Nombre de portions |
|---|---|--------------------|
| Soupes et potages | 2 tasses | 1 |
| Soupe repas | 1 tasse | 1 |
| Pâtes à soupe won-ton | 5 pâtes fourrées | 1 |
| Sauce à spaghetti | 1 tasse | 1 |
| Chili con carne | 1 tasse | 1 |
| Pâtés, quiches et tartes | Assiette 9 pouces Assiette 8 pouces Assiette 6 pouces | 6 4 1 |
| Pains fourrés, hot-dog | 2 | 1 |
| Sous-marin (pain 12 po) Avec pain hot-dog | 1/2 1 | 1 |
| Poulet | 1 cuisse/poitrine ou 1/2 tasse de viande effilochée | 1 |
| Ragoûts et fricassées | 2 tasses | 1 |
| Salade de pâtes | 1/2 tasse | 1 |
| Galettes de poisson | 2 | 1 |
| Végépâté Tartinade (ex. hummus) | 1 cube de 2 pouces 2 c. à table (1 once) | 1 |
| Salade repas (ex. jambon, poulet) | 2 tasses | 1 |
| Egg roll, rouleaux impériaux | 2 | 1 |
| Riz, millet, quinoa (accompagnement) | 1/2 tasse | 1 |
| Riz, millet, quinoa (plat principal) | 1 tasse | 1 |
| Petits pains (ex. à soupe) Pain | 1 1 tranche | 1 |
| Galettes dessert, beignes | 1 | 1 |
| Salade de fruits | 1/2 tasse | |
| Sauce/caramel/confiture/marinade | 2 c. à table (1 once) | 1 |
| Pain sucré ou salé (ex. aux bananes) | Moule de 9 x 5 pouces | 8 |
| Croustade, carrés dessert | Plat 8x8 Plat 9x9 Plat 9x13 | 6 8 12 |
| Bouchées salées ou sucrées (ex. boules de Noël) | 2 | 1 |

