

MENU FROID BONIFIÉ

SEMAINE 1				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
Croissants Fromage jaune en tranches Fruits	Yogourt garni de céréales <i>Cheerios</i> Galette à l'avoine Fruits	Pain aux raisins Fromage Compote	Céréales Compote	Tartine à la confiture Yogourt Fruits
SEMAINE 2				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
Céréales Compote	Barre santé aux petits fruits fromage compote	Yogourt garni de céréales <i>Cheerios</i> Carré aux bananes Fruits	Sandwichs au fromage en tranches Yogourt Fruits	Bagel Philadelphia Yogourt Fruits
SEMAINE 3				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
Pain aux raisins Fromage Compote	Croissant et fromage en tranches Fruits	Céréales Fruits	Tartine à la confiture Fromage Fruits	Yogourt garni de céréales <i>Cheerios</i> Galette à l'avoine Compote
SEMAINE 4				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
Bagel et Philadelphia Yogourt Compote	Yogourt garni de céréales <i>Cheerios</i> Carré aux bananes Fruits	Barre santé aux petits fruits fromage Fruits	Céréales Compote	Sandwichs au fromage en tranches Yogourt Fruits

*Servir 1 repas/semaine avec du jus (125 ml) et 3 repas/semaine avec du lait. Toujours avoir de l'eau disponible.

*Offrir un minimum d'un produit laitier, autre que le lait, par repas (fromage ou yogourt)

* Servir de l'eau à chaque matin - Invitez les jeunes à apporter leur gourde d'eau