

## MENU FROID

SEMAINE 1				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
<b>Croissants/fromage en tranches</b> Fruits	<b>Galette à l'avoine</b> Fruits	<b>Pain aux raisins/tartinades</b> Fruits	<b>Biscuits santé</b> Fruits	<b>Céréales</b> Fruits
SEMAINE 2				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
<b>Galette à l'avoine</b> Fruits	<b>Pains aux raisins/tartinades</b> Fruits	<b>Carré aux bananes</b> Fruits	<b>Céréales</b> Fruits	<b>Barre santé aux petits fruits</b> Fruits
SEMAINE 3				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
<b>Pain aux raisins/tartinades</b> Fruits	<b>Carré aux bananes</b> Fruits	<b>Céréales</b> Fruits	<b>Biscuits santé</b> Fruits	<b>Galette à l'avoine</b> Fruits
SEMAINE 4				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
<b>Pain aux raisins/tartinades</b> Fruits	<b>Barre santé aux petits fruits</b> Fruits	<b>Galette à l'avoine</b> Fruits	<b>Céréales</b> Fruits	<b>Carré aux bananes</b> Fruits

\*Servir 2 repas/semaine avec du jus et 3 repas/semaine avec du lait.

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