MOIS: _____

MENU FROID

CLUB des petits déjeuners

LUN	MAR	MER	JEUDI	VEND
DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Petits pains de blé Fromage en tranches FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Galettes à l'avoine Yogourt FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Pains aux raisins Fromage mozzarella FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Biscuits santé Yogourt FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Céréales FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:
DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Galettes à l'avoine Fromage mozarella FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Pains aux raisins Fromage en tranches FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Carrés aux bananes Yogourt FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Céréales FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Barres santé aux petits fruits Yogourt FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:
DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Pains aux raisins Fromage en tranches FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Carrés aux bananes Yogourt FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Céréales FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Biscuits santé Yogourt FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Galettes à l'avoine Fromage mozzarella FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:
DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Pains aux raisins Fromage en tranches FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Barres santé aux petits fruits Yogourt FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Galettes à l'avoine Fromage mozzarella FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Céréales FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:	DATE: # FRÉQUENTATION: MENU: Petits pains de blé Yogourt FRUITS ET LÉGUMES: BOISSONS:

REMARQUES:

Faites de l'eau la boisson de choix de votre programme de petits déjeuners. Offrez-en tous les jours. Invitez les jeunes à apporter leur gourde d'eau. Offrir du lait au maximum deux fois par semaine.
Offrir un minimum d'un produit protéiné par jour (lait, yogourt, fromage)
Offrir un fruit ou légume par matin, parmi les sélections disponibles, incluant 5 matins de compote.