

SEMAINE: _____

Toujours offrir des aliments qui respectent les politiques nutritionnelles et les normes d'hygiène et de salubrité en vigueur à votre école.

LUNDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Pommes coupées

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage en tranches

GRAINS ENTIERS:

Barres Granola

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

43

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Brochettes de fruits

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Œufs cuits durs

GRAINS ENTIERS:

Bagels de blé entier grillés avec du beurre

BOISSONS:

Lait (ou lait de soya)

FRÉQUENTATION:

50

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Tranches de bananes

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Beurre d'arachide ou Wowbutter

GRAINS ENTIERS:

Muffins anglais de blé entier

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

48

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Légumes en bâtonnets (céleris, carottes, concombres)

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Hummus

GRAINS ENTIERS:

Pains pita de blé entier

BOISSONS:

Lait (ou lait de soya)

FRÉQUENTATION:

46

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Tranches d'oranges

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourts

GRAINS ENTIERS:

Muffins aux bleuets de blé entier

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

47