

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:

Bananes et mûres
(pour aller dans les
parfaits au yogourt)

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourts

GRAINS ENTIERS:

Céréales Granola
(saupoudrer sur les
fruits et le yogourt)

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

78

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Bâtons de céleris et
carottes

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Hummus

GRAINS ENTIERS:

Barres Granola faible
en sucre

BOISSONS:

Lait (ou lait soya)

FRÉQUENTATION:

75

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Laitue et tomates en
tranches (pour aller
dans le tortillas)

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Oeufs brouillés et
fromage (pour aller
dans le tortillas)

GRAINS ENTIERS:

Tortillas de blé

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

81

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Bleuets (dans les
muffins)

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Oeufs (dans les
muffins)
Yogourts

GRAINS ENTIERS:

Muffins de blé entier

BOISSONS:

Lait (ou lait soya)

FRÉQUENTATION:

73

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Pommes et bananes

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Oeufs cuits durs

GRAINS ENTIERS:

Craquelins

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

77