

SEMAINE: SEMAINE 1

LUNDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Compote de fruits
(saveurs variées)

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourt

GRAINS ENTIERS:

Barre céréalière fruits
rouges

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Fruits frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage à tartiner

GRAINS ENTIERS:

Bagel de blé entier

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Fruits frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourt

GRAINS ENTIERS:

Céréales (saveurs
variées)

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Fruits frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage en tranche

GRAINS ENTIERS:

Tranche de pain de
blé entier

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Légumes frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Berlingot lait

GRAINS ENTIERS:

Céréales (saveurs
variées)

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

LUNDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Fruits frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Oeuf cuit dur

GRAINS ENTIERS:

Toast Melba blé entier et Wow Butter

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Compote de fruits (saveurs variées)

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage

GRAINS ENTIERS:

Tranche de pain de blé entier et tartinade

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Fruits frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourt à boire

GRAINS ENTIERS:

Barre Oatbox (saveurs variées)

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Fruits frais

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourt

GRAINS ENTIERS:

Galette à l'avoine (saveurs variées)

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION:

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Fruits séchés

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Berlingot lait

GRAINS ENTIERS:

Bagels et tartinade

BOISSONS:

Eau (gourde élève)

FRÉQUENTATION: