

Menu semaine 3

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-------------------------|--|--|--|---------------------------------------|--|
| Collation/am | Fruits Lait | Fruits Lait | Fruits Lait | Fruits Lait | Fruits Lait |
| Repas | Burger végété Salade de légumes | Pâté au saumon Sauce aux œufs Légumes | Bœuf épicé avec courge Couscous, légumes | Nouilles au poulet Légumes | Sandwich aux œufs Soupe aux légumes |
| Complément repas | Compote de fruits Eau | Fruits Eau | Cornet yogourt glacé Eau | Salade de fruits Eau | Fruits Eau |
| Collation/pm | Muffin anglais Tartinade maison avec Tofu Boisson d'avoine | Roulé aux bananes, beurre de soya Eau | Gâteau ou muffin maison Lait | Fromage cottage, craquelins Eau | Galette de riz, Fromage à la crème fruité Eau |

Pour chaque repas : 1 portion protéine végétale/1 portion produit céréalier/variété de 3 légumes minimum

Pains, pâtes et riz : prioriser les grains entiers et/ou aux blés.

Yogourt : prioriser le yogourt avec minimum de 1.5 % de matière grasse.

Céréales et craquelins (faible en sel) : prioriser les céréales et craquelins avec le maximum de gramme de fibres, minimum 2g.

Éviter la charcuterie si possible.

Éviter les biscuits sucrés commerciaux.