

## DES MENUS POUR UN MOIS!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Macaroni et fromage Biscuits aux raisins Tranches d'oranges Boisson non-carbonisée et à 100 % Jus aux fruits	Restant de poulet Tranche de pain Crudités (carottes, piments, etc.) Biscuits à l'avoine Boisson	Muffins aux carottes Cubes de fromage Salade aux fruits Carrés aux dates Boisson	Restant de meatloaf Ketchup Pomme Pudding Boisson	Bol de céréales à blé entier Lait 1 % avec calcium Salade aux fruits Biscuits aux raisins secs Boisson
Œuf bouilli Bagel Banane Yogourt Boisson	Sandwich à la laitue et au fromage Bâtonnets de céleri Muffin aux bleuets Boisson	Tranches de saucisses Craquelins et fromage Pêches Pain aux bananes Boisson	Sandwich au thon Carottes et trempette Pudding Maïs soufflé Boisson	Soupe au poulet Craquelins Banane et poire Boisson
Restant de pizza Restant de salade ou Salade de choux Biscuits à l'avoine Boisson	Sandwich sous-marin Orange Pain aux bananes Boisson	Restant de pâtes Légumes et trempettes Biscuits à l'orge Boisson	Sandwich au jambon Pêches Pudding Muffin aux canneberges Boisson	Restant de poulet Doigts de poulet sur pain Orange Biscuits au gingembre Boisson– jus, eau ou lait 1 %
Restant de crêpes ou pains dorés Sirop ou confitures Salade aux fruits Boisson	Sandwich au saumon Crudités et trempette Yogourt Craquelins aux petits animaux Boisson	Sandwich à la dinde Pomme Pudding Yogourt Boisson	Sandwich aux œufs Piments verts Yogourt Craquelins Boisson	Soupe aux champignons Bagel Banane ou autre fruit Biscuits aux raisins Boisson

### SUGGESTIONS :

- ?? **MUFFINS et PAINS** – avoine, bananes, bleuets, canneberges, raisins secs, gingembre, pommes, son, carottes, zucchini, etc. – **achetés ou préparés à la maison**
- ?? **SANDWICHES** – viande, fromage, poisson, œufs, craquelins, pita, tortilla, bagel, etc.
- ?? **SOUPES** – tomates, poulet, légumes, champignons, pois, brocolis, etc. – **Faire chauffer en matinée et placer dans une thermos. N'oubliez pas une cuillère!**
- ?? **BISCUITS ET GOÛTERS** – raisins secs, avoine, son, newtons, gingembre, mélis-mélos faits à la maison, maïs soufflé, « Teddy Grahams », certains produits Nestlé, tablettes granola (Spécial K), etc. – achetés ou préparés à la maison. Emballer en petites portions et faire geler. S'ajoutent rapidement dans le sac à dîner le matin.
- ?? **RESTANTS** – Emballer, libeller et geler dans des contenants Glad réutilisables! Placer dans le sac à dîner le matin.