

AUTRES EXEMPLES DE MENUS POUR DÎNERS SANS ARACHIDES/NOIX

<p>LUNDI</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Sandwich aux œufs sur pain de seigle ☞☞ Bâtons de céleri ☞☞ Banane ☞☞ Chopin de lait 	<p>JEUDI</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Restant de pizza ☞☞ Crudités – carottes et trempette ☞☞ Fruits hachés dans du yogourt à la vanille ☞☞ Jus de pomme
<p>MARDI</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Soupe aux tomates ☞☞ Pain melba ☞☞ Fromage cheddar ☞☞ Tranches minces de piments rouges et verts avec trempette ☞☞ Jus d'orange 	<p>VENDREDI</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Salade au thon dans un pain pita ☞☞ Tranches de concombres avec trempette à base de yogourt ☞☞ Une orange ☞☞ Chopin de lait au chocolat
<p>MERCREDI</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞☞ Salade grecque ☞☞ Demi-tranche d'un bagel – blé entier ☞☞ Tranche de melon ☞☞ Chopin de lait 	

IDÉES POUR GOÛTERS SANS ARACHIDES/NOIX

- ?? Yogourt
- ?? Lait
- ?? Fruits
- ?? Fromage et craquelins
- ?? Céréales sans sucre
- ?? Légumes crus avec trempette
- ?? Yogourt avec fruits frais
- ?? Pudding à base de lait
- ?? Fruits (boîtes de conserve)
- ?? Bâtons de céleri avec fromage genre cheeze whiz
- ?? Muffins préparés à la maison
- ?? Pita avec salade au thon
- ?? ½ sandwich au salami
- ?? œuf bouilli
- ?? maïs soufflé (pour les élèves plus âgés)
- ?? ½ bagel avec confiture aux fruits
- ?? jus purs