

Composition d'un goûter équilibré

1 produit laitier



1 produit céréalier



1 Fruit



lundi 2 décembre 2024

Pain
Coulommiers
Compote pomme poire

mardi 3 décembre 2024

Pain et confiture
Fromage blanc aux fruits
Jus d'orange 100% pur jus

mercredi 4 décembre 2024

Céréales
Lait nature
Poire

jeudi 5 décembre 2024

Pain & barre chocolaté
Petit suisse nature & sucre
Clémentine

vendredi 6 décembre 2024

Pain et miel
Yaourt nature et sucre
Jus d'ananas 100% pur jus

lundi 9 décembre 2024

Madeleine
Yaourt nature & sucre
Jus de pomme 100% pur jus

mardi 10 décembre 2024

Pain
Chantailou
Pomme

mercredi 11 décembre 2024

Pain au lait et confiture
Fromage blanc et sucre
Compote pomme banane

jeudi 12 décembre 2024

Pain
Brebicrème
Banane

vendredi 13 décembre 2024

Pain et pâte à tartiner
Lait nature
Clémentine

lundi 16 décembre 2024

Pain et miel
Petit suisse et sucre
Jus d'ananas 100% pur jus

mardi 17 décembre 2024

Pain aux noix
Buche de chèvre
Poire

mercredi 18 décembre 2024

Pain et confiture
Lait nature
Compote pomme fraise

jeudi 19 décembre 2024

Barre bretonne
Fromage blanc aux fruits
Mandarine

vendredi 20 décembre 2024

Pain
Camembert
Kiwi

Et surtout il faut bien s'hydrater

