

## 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

