

## **Voici ce que contient un sac à lunch / menu froid :**

- **Le menu du jour au choix :**

Barre protéinée

Carré aux bananes

Galette à l'avoine

Barre aux petits fruits

Minibiscuits Vital

Croissant micro + fromage en tranches (placés dans un sac à sandwich)

Pain aux raisins (placé dans un sac à sandwich) + tartinade + 1 couteau en plastique

Céréales + 1 cuillère en plastique

- **2 ou 3 quartiers de pommes, placés dans un sac ziploc + au choix :**

- **compote de fruits + 1 cuillère en plastique**

- **2 ou 3 quartiers du fruit du mois, placés dans un sac ziploc**

- **1 yogourt + 1 cuillère, ou morceaux de fromage placés dans un sac ziploc**

- **1 berlingot ou 1 jus**

---

**P.-S. : servir 2 repas/semaine avec du jus et 3 repas/semaine avec du lait.**