

Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Tartines avec confiture ou margarine et lait	Fruits et yogourt	Compote de pommes et biscuits secs	Fruits et Méli-mélo	Légumes et hummus

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et barre granola	Muffin et lait	Fruits et fromage	Compote de pomme et biscuits secs	Biscuit à l'avoine avec graines de lin et fruits

Semaine 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Galette de riz et fruits	Fruits et biscuits secs	Légume et trempette	Fruits et Méli-mélo	Fruits et fromage

Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Céréales et lait	Yogourt et fruits	Légumes et hummus	Compote de pomme et biscuits secs	Fruits et barre granola

Semaine 5

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Bagel avec confiture ou margarine et lait	Fruits et fromage	Légumes et hummus	Biscuit à l'avoine avec graines de lin et fruits	Compote de pomme et Méli-mélo