

# Composer le repas froid de mon enfant à emporter

Choisir un élément de chaque colonne pour équilibrer le repas. Le petit plaisir est facultatif.  
N'oubliez pas la gourde d'eau !

CRUDITÉ	"LE PLAT"		PRODUIT LAITIER	DESSERT FRUITÉ	PETIT PLAISIR
Bâtonnets de carotte, concombre, fenouil, céleri branche, poivron. Tomates cerises Radis Feuilles d'endives Bouquets de chou-fleur Cubes de melon Champignon	FACILE A MANGER / AVEC DES COUVERTS				
	Sandwich	Salade de pâtes	Fromage kiri vache qui rit babybel Ficello	Fruit frais pomme poire banane fraise mandarine abricot raisin....	chips crackers gressins pop corn
	Cake salé	Taboulé	Laitage Yaourt à boire yaourt en tube crème dessert en gourde	Compote en gourde ou en pot	fruits secs amandes, noix petit biscuit
	Part de quiche	Salade de riz		Coupelle de fruits au sirop	
	Pizza froide	Salade de pomme de terre		Gâteau aux fruits	
	Wrap	Salade de légumes + pain			
	Surimi, oeuf dur, petit saucisson...				