

2 SEMAINES DE LUNCHS SANS CASSE-TÊTE

10 idées simples à adapter selon les goûts de votre famille, les allergies et les règles de votre école.

SEMAINE 1			
JOUR	REPAS PRINCIPAL	FRUITS ET LÉGUMES	COLLATION OU ACCOMPAGNEMENT
Lundi	Wrap au poulet, laitue et fromage	Concombres + raisins	Yogourt ou compote
Mardi	Salade de pâtes, jambon, fromage et légumes	Poivrons + clémentine	Muffin maison
Mercredi	Mini-pitas garnis de fromage à la crème et de légumes	Carottes + melon	Craquelins
Jeudi	Quesadilla au fromage et au poulet	Tomates cerises + pomme	Compote ou yogourt
Vendredi	Thermos de pâtes à la sauce tomate et aux boulettes	Brocoli + petits fruits	Galette maison

SEMAINE 2			
JOUR	REPAS PRINCIPAL	FRUITS ET LÉGUMES	COLLATION OU ACCOMPAGNEMENT
Lundi	Sandwich aux œufs ou au jambon et au fromage	Concombres + poire	Yogourt
Mardi	Salade de tortellinis, fromage et légumes	Carottes + raisins	Compote
Mercredi	Pain naan roulé au poulet et au fromage	Poivrons + orange	Muffin maison
Jeudi	Croissant au jambon et au fromage ou sandwich froid	Tomates + melon	Craquelins
Vendredi	Thermos de riz au poulet et aux légumes	Concombres + pomme	Galette ou yogourt

PETITS TRUCS	Préparez les crudités et les portions le dimanche. Utilisez un bloc réfrigérant et un contenant isotherme au besoin. Les restes du souper peuvent devenir le lunch du lendemain.
À VÉRIFIER	Adaptez toujours les idées aux allergies, aux restrictions alimentaires et aux consignes de l'école. Les aliments chauds ou froids doivent être conservés à une température sécuritaire.

MON PLAN DE LUNCHS - 2 SEMAINES

Une version vierge à remplir selon les préférences de votre famille.

SEMAINE 1			
JOUR	REPAS PRINCIPAL	FRUITS ET LÉGUMES	COLLATION
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

SEMAINE 2			
JOUR	REPAS PRINCIPAL	FRUITS ET LÉGUMES	COLLATION
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

LISTE D'ÉPICERIE	PROTÉINES	FRUITS ET LÉGUMES	COLLATIONS ET EXTRAS
☐ Pains, wraps, pitas ☐ Pâtes, riz, craquelins ☐ Produits laitiers	☐ Poulet ☐ Jambon ☐ Œufs ☐ Fromage	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____