

Quelques idées repas équilibrés pris sur le pouce...

Repas froid :

- Club sandwich : poulet, tomates, chèvre frais (pain céréales) + 1 fruit
- Club sandwich végétarien : tomates, salade, houmous + 1 yaourt chèvre
- Wrap saumon fumé, tomates cerises et mozzarella + 1 compote
- Wrap poulet bacon cheddar salade + 1 salade de fruits
- Croque monsieur jambon tomates mozzarella + 1 yaourt nature
- Baguette céréales jambon fromage frais salade verte + 1 compote
- Pain complet guacamole saumon fumé roquette + 1 fruit
- Pain aux noix jambon bâtonnets de carottes à croquer + 1 fromage blanc
- Pain aux céréales œufs durs tomates cerises + 1 salade de fruits
- Salade de lentilles, bacon, tomates, concombre + 1 fruit
- Salade de pommes de terre, thon, poivron + 1 yaourt nature
- Taboulé maison, tomates, concombre, poulet + 1 compote

Repas chauds :

- Clafoutis de tomates, salade verte + 1 salade de fruits
- Tarte aux courgettes, salade de mâche + 1 fruit
- Soupe de légumes maison, pain complet, blanc de dinde + 1 fromage Blanc
- Riz, ratatouille, thon + 1 yaourt nature
- Saumon, Pommes de terre, haricots verts + 1 compote
- Pâtes, brocolis, cabillaud + 1 salade de fruits
- Semoule, légumes couscous, poulet, 1 compote

