



LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI						
03/08			04/08		CAL	GLUC.	05/08		CAL	GLUC.	06/08		CAL	GLUC.	07/08		CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture <sup>v</sup>	591	64	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Sandwich (CC) croissant à la dinde et au fromage	320	32	Turkey Salad Wrap	425	56	Sandwich (CC) au poulet et au fromage	254	30				
Petites carottes et sauce Ranch	142	1	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	3	1	Jus de légumes	45	11	Pois chiches grillés	180	27	Buffalo	15	2				
Mandarin Oranges	70	17	Fruits frais	142	1	Fruits frais	20-127	7-33	Fruits frais	20-127	7-33	Fruits frais	142	1				
				20-127	7-33							Fruits frais	20-127	7-33				
10/08			11/08		CAL	GLUC.	12/08		CAL	GLUC.	13/08		CAL	GLUC.	14/08		CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture <sup>v</sup>	591	64	Yaourt et granola	150/220	30/47	+Salade du Sud-Ouest au Poulet avec Chips	179	22	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	306	32	Sandwich continental de jambon de dinde et fromage	268	29				
Petites carottes et sauce Ranch	142	1	Bâtonnets de céleri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Tortillas GC	110	19	Concombre et tomates cerise, sauce Ranch	12	3	Jus de légumes	45	11				
Fruits secs	120	30	Fruits frais	142	1	Lanières de poivrons avec sauce Ranch	142	1	Fruits frais	142	1	Fruits frais	20-127	7-33				
				20-127	7-33		20-127	7-33		20-127	7-33							
<b>Indications alimentaires du menu : complètes Sans produits de porc</b> Cal = Calories    Gluc. = Glucides <sup>v</sup> = Végétalien    CC = Céréales																		
<b>Sachet de repas alternatif (les légumes, les fruits et le lait sont inclus dans le repas en sachet.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dinde+ et Fromage Suisse sur Petit Pain GC: 245 cal / 28 g de glucides</li> <li>Végétarien, sans gluten ni blé : (2) Coupes de houmous et chips tortilla avec 1/2 coupelle de salsa : 355 cal / 60 g de glucides</li> <li>Végétarien, sans gluten ni blé : (2) Dés de fromage et chips tortilla avec 1/2 coupelle de salsa : 314 cal / 26 g de glucides</li> </ul>																		
<b>Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas :</b> <b>FRUIT :</b> Calories 20-127    Glucides 7-33 <b>LAIT :</b> Calories 90-120    Glucides 13-20 <b>LAIT SANS LACTOSE :</b> Calories 90    Glucides 13																		
<b>Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pain à hamburger aux céréales complètes : 140 / 27</li> <li>Croissant aux céréales complètes : 190 / 29</li> <li>Chips tortilla : 110 / 19</li> <li>Céréales Chex à la myrtilles : 240 / 46</li> <li>Céréales cheerios miel : 210 / 44</li> </ul>																		