

# PETIT DEJEUNER DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>UN SEUL CHOIX POSSIBLE</b>	~Baguel (CC) à la saucisse de boeuf 235 cal	^Pancakes (CC) 210-220 cal	^Yaourt et barre d'avoine (oatmeal) (CC) 220 cal	Jambon de dinde+ fromage sur pain (CC) hawaïen 186 cal	^Brioche (CC) à la cannelle 232 cal
	<b>AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS:</b> ^Flocons de riz (CC) ou Cheerios ^CC et 29 ml de yaourt Trix 180 cal   ^Petits fruits et parfait de yaourt à la granola (CC) 239-260 cal ^Bâtonnets de pain (CC) perdu 166-406 cal   ^Mini baguel (CC) de cannelle 240 cal   ^Wrap (CC) aux oeufs et salsa 160 cal ^Bol de Cinnamon Chex (Chex à la cannelle) 230 cal				
<b>DEUX CHOIX POSSIBLES</b> <b>UN SEUL CHOIX POSSIBLE</b>	Fruits secs Fruits frais Fruits en conserve Jus de pomme 29 ml 55-129 cal	Fruits secs Fruits frais Fruits en conserve Jus d'orange 29 ml 55-129 cal	Fruits secs Fruits frais Fruits en conserve Jus de pomme 29 ml 55-129 cal	Fruits secs Fruits frais Fruits en conserve Jus d'orange 29 ml 55-129 cal	Fruits secs Fruits frais Fruits en conserve Jus de pomme 29 ml 55-129 cal
<b>UN SEUL CHOIX POSSIBLE</b>	°Lait 1% de matière grasse ou lait écrémé 80-120 cal	°Lait 1% de matière grasse ou lait écrémé 80-120 cal	°Lait 1% de matière grasse ou lait écrémé 80-120 cal	°Lait 1% de matière grasse ou lait écrémé 80-120 cal	°Lait 1% de matière grasse ou lait écrémé 80-120 cal

^ Végétarien + Volaille \*Porc CC Céréales Complètes  
 ° Les choix de lait comprennent écrémé non-aromatisé, écrémé aromatisé, ou 1% non-aromatisé