

DEUXIÈME CHOIX POUR LE PETIT DÉJEUNER



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
UN SEUL CHOIX POSSIBLE	Sandwich (CC - céréales complètes) de petit déjeuner 201-365 cal	Sandwich (CC - céréales complètes) de petit déjeuner 201-365 cal	Sandwich (CC - céréales complètes) de petit déjeuner 201-365 cal	Sandwich (CC - céréales complètes) de petit déjeuner 201-365 cal	Sandwich (CC - céréales complètes) de petit déjeuner 201-365 cal
	AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS: ^Flocons de riz (CC) ou Cheerios ^CC et 29 ml de yaourt ou tartine grillée (CC) 180-280 cal ^Bol de Cinnamon Chex (Chex à la cannelle) (CC) 230 cal ^Tartine grillée (CC) à la margarine et confiture 240-338 cal ^Bâtonnets de pain (CC) perdu 166-406 cal ^Petits fruits et parfait de yaourt à la granola (CC) 239-260 cal ^Pancakes (CC) 210-450 cal ^Mini-bagel (CC) 240 cal ^Barre à l'avoine (CC) et Yaourt Trix 26 ml 240 cal ^Wrap (CC) aux oeufs 160 cal ^Bagel (CC) au fromage à la crème ou confiture 170-240 cal ^Brioche (CC) à la cannelle 232 cal				
DEUX CHOIX POSSIBLES UN SEUL CHOIX POSSIBLE	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
UN SEUL CHOIX POSSIBLE	°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

^ Sans Viande + Volaille *Porc CC Céréales Complètes

° Les choix de lait comprennent écrémé non-aromatisé, écrémé aromatisé, ou 1% non-aromatisé