



Les lunchs du retour à L'ÉCOLE



Le service de la Nutrition de la CSLBP souhaite aux parents et aux enfants un bon retour à l'école.

Voici quelques conseils pour préparer des lunchs équilibrés.

Préparer une boîte à lunch équilibrée

Prenez soin de mettre des protéines, des grains entiers et des fruits et légumes dans la boîte à lunch de votre enfant.

Suivez l'illustration de l'assiette santé.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau et une collation nutritive contenant des protéines et des fibres!

Salubrité des aliments

Préparez un thermos ou une boîte à lunch isolée pour garder les aliments chauds à la bonne température.



Utilisez un bloc réfrigérant pour garder les lunchs, les collations et les boissons froides.



Lavez-vous les mains avant de préparer un lunch.



Lavez tous les contenants et les sacs à lunch à l'eau chaude et au savon avant de les utiliser.



Être créatif

Mettre l'accent sur la présentation



Préparez des brochettes de fruits, légumes ou protéines.

Découpez des formes dans les aliments.



Utilisez des thèmes de couleurs comme celles de l'arc-en-ciel.

Essayez une nouvelle recette.



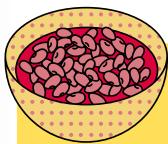


Retour à l'école

5 JOURS



Dîner



Lundi :

Wrap tortilla de grains entiers à la dinde rôtie avec épinards, céleri, tranches de pêches, yogourt et eau

Mardi :

Sandwich à la salade aux œufs fait de pain à grains entiers, tomates cerises avec trempette, tranches de pomme et eau

Mercredi :

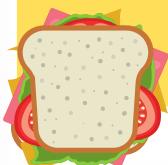
Chili aux 3 fèves, craquelins de grains entiers avec fromage, carottes, bleuets et eau

Jeudi :

Lanières de poulet, riz brun, brocoli, raisins et eau

Vendredi :

fondant de thon avec pain à grains entiers, tranches de concombre, banane et eau



Collations



Lundi :

Raisins et fromage

Mardi :

Craquelins de grains entiers avec humus

Mercredi :

Petits fruits avec yogourt grec

Jeudi :

Œuf à la coque avec tranches de pommes

Vendredi :

Carottes avec trempette au yogourt (tzatziki)

