

Liste type "Goûter" dans les garderies et Centre Aéré

SEMAINE	JOURS	PRODUITS LAITIERS	BOISSONS	PRODUITS CÉRÉALIERS	FRUITS	ACCOMPAGNEMENT
1	Lundi	Emmental 30 g	Eau	40/50 g de pain		
	Mardi		Lait 1 verre	40/50 g de pain		Confiture
	Mercredi	Fromage blanc 100/120 g	Eau	3 "petit beurre"		Confiture
	Jeudi		Jus de fruit	2 crêpes		Beurre
	Vendredi		Eau	40/50 g de pain	Fruit bio	2/3 carrés de chocolat
2	Lundi		Eau	40/50 g de pain	1 Abricot et 1 pruneau sec	Pâte à tartiner
	Mardi	Yaourt nature 125 g	Eau	2 tran. pain d'épice		Confiture
	Mercredi	2 triangles fromagers	Jus de fruit	40/50 g de pain		
	Jeudi		Lait ou lait/chocolat	4 cracottes		Confiture
	Vendredi		Eau	40/50 g de pain	Fruit bio	Beurre
3	Lundi		Jus de fruit	2 grandes tranches pain grillé		Confiture
	Mardi	Petits suisses	Eau	4 galettes bretonnes		Miel (acacia ou mille fleurs)
	Mercredi		Lait 1 verre	40/50 g de pain		Pâte à tartiner
	Jeudi		Lait 1 verre	2 tranches pain céréales ou seigle		Beurre
	Vendredi		Eau	40/50 g de pain	Fruit bio	Beurre
4	Lundi	Yaourt fruit 125 g	Eau	2 Madeleines		
	Mardi	Fromage nature à tartiner barquette	Jus de fruit	40/50 g de pain		
	Mercredi		Lait ou lait/chocolat	2 tranches pain céréales ou seigle		Beurre
	Jeudi		Eau	40/50 g de pain	1 Figue et 12/15 raisin sec	Confiture
	Vendredi		Eau	2/3 petits pains grillés (type krisprolls)	Fruit bio	Pâte à tartiner