

# Un déjeuner pour dîner

Tout le monde sait que les enfants aiment les déjeuners à toute heure du jour! N'hésitez plus et préparez-leur un déjeuner pour dîner!



## Sandwich déjeuner



- ◆ Muffin anglais avec du fromage à la crème aux fraises à tartiner
- ◆ Œuf cuit dur
- ◆ Raisins, fraises et melon d'eau coupé en cubes

## Sandwich-crêpe



- ◆ Tartinez deux petites crêpes avec du fromage à la crème et ajouter quelques framboises et former un sandwich (couper en quatre).
- ◆ Bâtonnets de fromage, framboises et mûres
- ◆ Céréales de riz et morceaux de pommes

## Pain doré



- ◆ Coupez une tranche de pain doré de blé entier en languettes et servir avec du yogourt en guise de trempette.
- ◆ Morceau de fromage
- ◆ Banane (laissez la pelure pour assurer la fraîcheur)
- ◆ Céréales de grains entiers

## Festin continental



- ◆ Muffin de blé entier aux fruits avec tartina de fromage à la crème.
- ◆ Deux tranches de jambon roulées
- ◆ Céréales de riz
- ◆ Bleuets et morceaux d'ananas

**CH**ampions de la  
boîte à lunch