CANADIENS @ l'école

Les salades réinventées

Les salades ne sont pas toujours ennuyantes. Essayez ces salades qui plaisent même aux plus difficiles et encouragez les enfants à manger des légumes!

Thon en morceaux

- Salade : thon émietté, œuf cuit dur, laitue et tomates cerises
- Vinaigrette : ranch
- Cerises
- Bâtonnets de bretzel

Tranches de dinde

- Salade : tranches de dinde, laitue, poivrons, tomates cerises et fromage râpé
- Vinaigrette : césar
- Raisins
- Craquelins de blé entier

Poulet rôti

- Salade : poulet rôti, graines de grenade, concombre, poivrons
- Vinaigrette : vinaigrette aux framboises
- Fromage cottage pour un petit complément protéiné et crémeux
- Bâtonnets de bretzel pour le plaisir

Légumineuses

- Salade: haricots noirs, maïs et tomates en dés
- Assaisonnement: sel, poivre et jus de lime
- Croustilles de nachos de blé entier et salsa
- Mélange de petits fruits

Champions de la boîte à lunch

Document reproductible