

# On l'enroule!

Sortez de l'ordinaire avec un sandwich roulé à la place du sandwich traditionnel. Enroulez le dîner de votre enfant dans une tortilla, un pain pita, une tranche de dinde ou même une feuille de laitue!



## Tranches de dinde



- ◆ Roulez une ou deux tranches de dinde avec des tomates cerises et des pois mange-tout.
- ◆ Poire en tranches
- ◆ Bâtonnets de bretzel de blé entier

## Burrito



- ◆ Étendez des haricots frites et parsemez de fromage une tortilla et roulez!
- ◆ Dinde en cubes
- ◆ Tomates cerises et craquelins au fromage
- ◆ Tranches de fraises et mandarines

## Roulé pita



- ◆ Coupez un pita et tartinez du houmous aux poivrons rouges.
- ◆ Morceau de fromage et bâtonnets de poivrons jaunes.
- ◆ Morceaux de fraises
- ◆ Pain aux bananes

## Sushi aux bananes



- ◆ Étendez du yogourt sur une tortilla, placez une banane sur le bord, roulez et découpez-la en rondelles de sushi.
- ◆ Brocoli, carottes et chou-fleur crus
- ◆ Céréales de grains entiers
- ◆ Mélange de petits fruits

**CH**ampions de la  
boîte à lunch