

RETOUR DE FÊTES

PETIT-DÉJEUNER :

- 1 thé / café **ou** 1 bol de lait + 2 cuillères à café de chocolat en poudre
- 2 tartines de pain +/- beurre +/- 1 cuillère à café de confiture
ou pâte à tartiner **ou** beurre de cacahuète
- 1 fruit entier

Recettes
proposées
par l'association
AGOSSE

DÉJEUNER :

- Salade de lentilles
- 1 produit laitier : yaourt nature
(que vous sucrez vous-même éventuellement : sucre, miel),
ou fromage blanc
- 1 fruit



DÎNER :

- 1 bol de soupe de courge (*giromon, citrouille, potirron, potimarron, butternut*),
pomme de terre **ou** patate douce, carottes, curry et lait de coco
- 1 part (1/8) de tarte carotte oignon thon cumin
- 1 produit laitier : yaourt nature
(que vous sucrez vous-même éventuellement : sucre, miel)
ou fromage blanc
- 1 fruit

