

# 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

