

Lunchbox Hebdomadaire

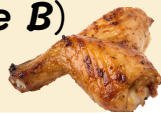
Bonus - Programme LSP

Principe:

Reprendre le même plan chaque semaine.

Lundi

Poulet rôti, braisé ou frit
(**protéines + vitamine B**)



Mardi

Poisson rôti, braisé ou frit
(**Protéines + Omega 3**)



Mercredi

Œufs brouillés, bouillis,
omelette (**Max de protéines
+ Vitamines**)



Jeudi

Boulette de viande
rouge (**Protéines + fer**)



Vendredi

Spaghetti sauté
(**Glucides + protéines**)



Fruits / Légumes

Amusez-vous avec les fruits et légumes de saison. Et continuez de proposer sous d'autres formes ce que l'enfant apprécie le moins!

Compléments

Privilégiez-les bouillis ou braisés pour éviter trop de fritures. Le bâton de manioc est un bon allié. Et n'oubliez pas les melons

Option Remix pour le fun!

- Pizza
- Lasagne
- Thon/ Sardine en conserve
- Salade mix
- Sandwichs
- Avocats
- Prune / Safou
- Champignons
- Crevettes
- _____
- _____
- _____