



Menu équilibré à compléter avec 5 portions de fruits et légumes

### Petit-déjeuner

Un bol de chocolat au lait

Tartines de pain beurre

----->

### Déjeuner

Taboulé

Dos de cabillaud au citron

----->

Fromage

----->

### Goûter

Un verre de lait

Tartines de pain confiture

----->

### Dîner

----->

Tagliatelles sauce tomate

Yaourt à la vanille