



Éviter les emballages jetables, préférer de jolies boîtes réutilisables

Pour construire un menu de pique-nique pensez à :

-  **Un féculent** (pain, pâtes, lentilles,...)
-  **Une source de protéines** (viande, poisson, oeuf, lentilles, pois chiche, haricots secs, fromage)
-  **Un fruit** et/ou **un légume cru**
-  **Un produit laitier** (yaourt, fromage)



bon appétit



La famille parfaite n'existe pas, chaque petit pas compte pour le bien-être de tous !

Caaps



Plus d'idées recettes sur le site : manger-bouger.fr



ACADÉMIE
DE STRASBOURG
*Liberté
Égalité
Fraternité*



IDÉES DE MENU PIQUE-NIQUE AUTOMNE-HIVER

Menus élaborés par une diététicienne



Faire plaisir à votre enfant avec un repas durable et équilibré, c'est plus facile avec quelques idées !

MENU 1

Bâtonnets de carottes
Cake au thon
Yaourt à boire
Clémentine
Gourde d'eau

Recette du cake au thon
express:



ASTUCE :

Préparer le cake avec votre
enfant pour un moment
partagé.

MENU 2

Morceau de chou-fleur cru et
dés de fromage type
emmental
Salade de riz et lentilles corail
Chips de pomme de terre
Kiwi
Gourde d'eau

Recette de la salade :



ASTUCE :

Préparation express du kiwi :
couper le kiwi en deux et le mettre
dans une petite boîte avec une
cuillère.

MENU 3

Sticks de céleri-branche et
fromage frais
Sandwich Banh-mi poulet
Gâteau au chocolat maison
Gourde d'eau

Recette du sandwich :



ASTUCE :

Vous pouvez utiliser du pain
complet pour un sandwich plus
riche en fibres et en nutriments