



# Panier repas pour un pique-nique

**Le pique-nique, comme tout autre repas de la journée, doit répondre aux besoins nutritionnels de l'élève. Il est souhaitable d'y apporter les mêmes groupes d'aliments que lors qu'un repas à la cantine, à savoir:**

Si maintien au froid possible	Sans maintien au froid
1 crudité de légumes	1 salade de légumes appertisée
1 morceau de pain	1 morceau de pain
2 tranches de jambon ou 1 petite boite de thon	1 petite boite de thon ou de pâté appertisée
1 yaourt ou 1 morceau de fromage	1 yaourt à boire stérilisé ou 1 morceau de fromage qui peut se conserver à température ambiante
1 fruit cru ou 1 compote	1 fruit cru

**Option végétarienne: 2 oeufs durs ou une tartinade de légumes/légumineuses**

**Éviter les chips et les biscuits**

**Limiter l'utilisation du plastique !**

**(Vrais couverts ou en bois, assiettes en carton, gourde apportée par l'élève)**