

# 180 JOURS DE LUNCH - CHEAT SHEET



Met principal	Accompagnement	Dessert	Collation
<b>Sandwich :</b>	Salade de haricots	Compote de pommes	<b>Trempeur :</b>
<i>Thon</i>	Salade de pâtes	Yogourt	<i>Humus</i>
<i>Jambon</i>	Salade de bébés épinards	Yop	<i>Ranch</i>
<i>Poulet</i>	Salade de quinoa	Muffin	<i>Ketchup/Mayo</i>
<i>Œufs</i>	Salade de patates douces	Barre de fruits	<i>Dijonaise</i>
<i>Dinde</i>	<b>Coucous</b>	Yogourt tube	<i>Moutarde/Miel</i>
<b>Brochette Viande froide/fromage</b>	<b>Riz</b>	Coupe de fruits	<i>Wow Butter</i>
<b>Soupe ou potage :</b>	<b>Mais</b>	Fruits coupés	<b>Légumes coupés</b>
<i>Poivrons</i>	<b>Légumes</b>		<b>Craquelins</b>
<i>Courge</i>	<b>Fromage</b>	<b>Fruits coupés :</b>	<b>Muffin</b>
<i>Carottes</i>	<b>Pretzel</b>	<i>Pomme</i>	<b>Trail mix</b>
<i>Légumes</i>	<b>Haricots verts</b>	<i>Orange/Clémentine</i>	<b>Pop corn</b>
<i>Poulet</i>		<i>Nectarine</i>	<b>Pancake</b>
<b>Pâtes :</b>		<i>Prune</i>	<b>Cheerios</b>
<i>Pesto</i>	<b>Légumes coupés :</b>	<i>Melon d'eau/au miel/cantaloup</i>	<b>Mini wheats</b>
<i>Lasagne</i>	<i>Carottes</i>	<i>Raisins</i>	<b>Yogourt Tube</b>
<i>Penne</i>	<i>Concombres</i>	<i>Fraises</i>	<b>Nachos</b>
<i>Fusilli</i>	<i>Poivrons</i>	<i>Ananas</i>	<b>Gold Fish</b>
<i>Macaroni au fromage</i>	<i>Céleri</i>	<i>Framboises</i>	<b>Galette de riz</b>
<b>Frittata</b>	<i>Pois sucrés</i>	<i>Bleuets</i>	<b>Fruits séchés</b>
<b>Pizza</b>	<i>Tomates</i>	<i>Kiwis</i>	
<b>Pulled pork</b>	<i>Haricots</i>		
<b>Chili</b>	<i>Édamame</i>	<b>Pain à sandwiches:</b>	
		<i>Tranché</i>	
		<i>Croissant</i>	
		<i>Wrap</i>	
		<i>Pita</i>	
		<i>Bagel</i>	
		<i>Muffin anglais</i>	

## LÉGENDE :

Vert = Froid

Rouge orangé = Chaud

Jaune orangé = Chaud ou froid

