

La grille d'horaire (recto)



La grille d'horaire (verso)

Ma semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h-9h						
9h-10h						
Collation	1 tartine* + 1 tranche de fromage + 1 fruit	1 tartine* + confiture + 1 verre de lait	1 yaourt au muesli + 1 fruit	1 barre de céréales (peu sucrée) + 1 verre de lait	1 yaourt aux fruits + petits-beurre	1 tartine* + 1 tranche de jambon + 1 verre de lait
10h-11h						
11h-12h						
14h-15h						
15h-16h						

* 1 tartine (de préférence pain complet) ou 1 petit pain ou 1 morceau de baguette


 LE GOUVERNEMENT
DU QUÉBEC
Ministère de la Santé
et du Bien-être
Protections de la santé

atmsol