

- **Organisation des repas express :**

## Sandwich maison

### Je choisis

- 90 g de pain de boulangerie + 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé OU 2 œufs durs OU 125 g de thon au naturel + crudités à volonté + 5 g de beurre OU 1 CàC d'huile d'olive et de noix
- Tomates cerise à croquer, à volonté
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau

## Salade composée maison

---

### Je choisis

- 130 g de jambon blanc découenné dégraissé OU 125 g de thon au naturel OU 2 œ durs OU 8 bâtonnets de surimi
- Légumes crus et/ou cuits à volonté, sans MG
- 150 g poids cuit de pâtes, riz, semoule, maïs, lentilles, haricots rouges OU 185 g de pommes de terre... OU 60 g de pain en accompagnement
- 1 sauce vinaigrette maison
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau