

Traditionnels avec un quelque chose de plus

Utilisez des pains différents pour changer le goût de vos sandwichs

- Choisissez par exemple : du pain blanc, du pain de blé entier, du pain d'avoine à grains entiers, du pain pumpernickel ou d'autres pains de seigle.
- Pourquoi ne pas goûter un pain italien ciabatta?
- Utilisez différentes sortes de bagels ou essayez un muffin anglais qui fera une délicieuse base de mini pizza.



Ne vous limitez pas au sandwich terrestre typique

Plongez dans l'océan en sous-marin...

- Utilisez une portion de baguette française ou un petit pain à hot dog de blé entier et ajoutez diverses viandes froides, des fromages et des légumes comme de la salade, du concombre, des tomates ou des poivrons grillés.
- Sur le thème du sous-marin, utilisez de la salade de thon ou de saumon.

Envolez-vous dans l'espace

- Remplissez une moitié ou un pain pita entier de ce que vous préférez pour créer un sandwich en forme de pleine lune ou demi lune.
- Étalez du beurre d'arachide ou de noisettes (si les politiques de l'école le permettent) sur un pain plat et enroulez une banane—mangez le rouleau tel quel ou coupez-le en tranches — vous obtiendrez saturne et ses anneaux.
- Vous pouvez faire d'autres rouleaux avec :
 - du fromage à la crème et du concombre ou du céleri,
 - de l'humus et du concombre, des carottes ou du céleri—une bonne combinaison de textures croquante et tendre.



Si vous ne tenez pas aux sandwichs

Des pâtes—froides ou chaudes

- Pour préparer une salade de pâtes, il suffit de couper des légumes et de les mélanger à un reste de pâtes. Vous pouvez préparer un délicieux repas chaud en mettant des nouilles chinoises ou des pâtes garnies de fromage, de sauce tomate ou de légumes dans une thermos ou un autre contenant que vous réchauffez à l'école dans un micro-ondes.

En plat d'accompagnement, plutôt

- Si vous n'avez pas envie de consommer vos céréales sous forme de sandwich, prenez une tranche de pain, un mini-bagel ou un petit pain pour accompagner votre plat principal, nature ou avec un peu de margarine, de beurre, de beurre de pomme, de beurre d'érable, etc.

Des craquelins pour tous les goûts

- Et si vous préférez manger avec les doigts, vous avez le choix : les craquelins, les bretzels, le maïs soufflé, les galettes de riz font de délicieux déjeuners ou collations, surtout alliés à un ou deux autres groupes alimentaires.



De délicieuses
céréales à manger
avec les doigts

Biscuits sodas
Biscottes Melba
Craquelins de blé ou de seigle
Craquelins en forme de poisson

Craquelins de grains entiers
Maïs soufflé
Bretzels
Galettes de riz

Mini-bagels
Muffins aux bananes maison
Biscuits à la farine d'avoine

Des partenaires
sympathiques

Fromage Cheddar
Fromage à la crème
Carottes, céleri, concombres,
poivrons avec trempette

Morceaux de fruits - segments
d'orange, tranches de pomme,
grains de raisin, fraises et
bleuets

Tranches de jambon, de dinde
ou de corned-beef roulées
Œuf dur