

Idées de sandwichs à servir dans les garderies

Salade de thon
Salade aux œufs
Salade de poulet

Utilisez du poivre, du paprika et d'autres épices pour ajouter de la saveur. Ajoutez des morceaux de céleri ou d'oignons pour y incorporer des légumes et lui donner plus de saveur.

Poulet
Dinde
Porc effiloché
Rôti de bœuf
Jambon

Ces viandes peuvent être cuites dans une mijoteuse pendant la journée et utilisées pour faire des sandwichs. Elles peuvent également être ajoutées à des soupes, des pâtes, de la pizza et d'autres mets. En plus d'ajouter de la viande au sandwich, incorporez des légumes tels que la laitue, les épinards, les poivrons, les tomates et l'avocat pour ajouter des saveurs et des éléments nutritifs.

Beurre de noix et fruits – Une variété de beurres de noix sont disponibles, notamment le beurre d'arachide, de noix de cajou et d'amande. Les fruits qui pourraient être ajoutés à ces sandwichs incluent les pêches, les pommes ou les bananes.

Laitue et tomate – Le pain peut être rôti ou non.

Fondant thon – Ajoutez du fromage et faites rôtir dans une poêle à frire ou un grill à panini.

Asperges – À la vapeur ou en conserve, servis avec de la mayonnaise ou de la margarine.

Tomate et fromage – Le pain peut être rôti.

Fromage fondant – Essayez différents types de fromages pour une variété de saveurs.

Concombre – Servi avec de la mayonnaise et du poivre.

Servez les sandwichs sur du pain pita, un bagel ou une tortilla pour varier le goût, l'apparence et la forme des sandwichs.

Voici quelques idées de produits à tartiner :

Guacamole

Hoummos

Baba ghanoush

Tzatziki

Sauce aux canneberges (p. ex. avec la dinde)

Avocat

****Veuillez noter que toutes les suggestions d'ingrédients à inclure dans un sandwich doivent respecter les critères nutritionnels***

