

Plan alimentaire

Petit Déj.		Pain complet	Croissants	Pain bio	Pain de mie Pain 7 céréales	Pain de campagne
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Déjeuner	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités	Charcuterie
		Crudités	Crudités	Féculents	Crudités	Charcuterie
		Crudités	Cuidités	Féculents	Crudités	Crudités
		Cuidités	Cuidités		Cuidités	Crudités
		Cuidités	Cuidités		Cuidités	Cuidités
		Volaille	Bœuf	Porc	Poisson	Veau
		Féculents	Féculents	Légumes	Frites	Légumes
		Légumes	Légumes	Légumes	Féculents	Féculents
		Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
		Fromage 150 Fae 100-150	Fromage 150 Fae 150	Fromage 100-150 Fae < 100	Laitages	Fromage 150 Fae 150
Desserts sucrés	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru		
Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru		
Dîner	Crudités	Entrée protidique	Crudités	Crudités		
	Poisson	Prép. Pâtisserie	Volaille	Bœuf		
	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes		
	Fromage 150	Laitages	Fromage 150	Fromage 100-150		
	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cuit	Pâtisserie		
	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru		

Petit Déj.		Pain de campagne	Pain bio	Croissants	Pain complet	Pain de mie Pain 7 céréales
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 3	Déjeuner	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités	Crudités
		Crudités	Crudités	Féculents	Crudités	Crudités
		Cuidités	Crudités	Féculents	Crudités	Crudités
		Cuidités	Crudités		Cuidités	Cuidités
		Cuidités	Cuidités		Cuidités	Entrée protidique
		Bœuf	Poisson	Œufs	Porc	Volaille
		Féculents	Féculents	Légumes	Féculents	Frites
		Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Féculents
		Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
		Fromage 150 Fae 150	Fromage 100-150 Fae < 100	Fromage 150 Fae 100-150	Laitages	Fromage 150 Fae 150
Fruit cuit	Desserts sucrés	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru		
Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru		
Dîner	Féculents	Crudités	Cuidités	Crudités		
	Charcuterie	Abats	Bœuf	Poisson		
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes		
	Laitages	Fromage 150	Laitages	Fromage 100-150		
	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Pâtisserie		
	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru		

Petit Déj.		Pain 7 céréales	Pain de mie Pain de campagne	Pain complet	Chocolatine	Pain bio
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 2	Déjeuner	Entrée Pâtisserie	Féculents	Entrée protidique	Crudités	Crudités
		Entrée Pâtisserie	Féculents	Crudités	Crudités	Crudités
		Crudités	Féculents	Crudités	Crudités	Crudités
		Cuidités		Cuidités	Crudités	Crudités
		Cuidités		Cuidités	Cuidités	Cuidités
		Agneau	Poisson	Bœuf	Volaille	Charcuterie
		Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
		Légumes	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes
		Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
		Fromage 150 Fae 100-150	Fromage 150 Fae 100-150	Laitages	Fromage 150 Fae 100-150	Laitages
Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cuit		
Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru		
Dîner	Féculents	Charcuterie	Crudités	Crudités		
	Œufs	Veau	Porc	Poisson		
	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents		
	Fromage 150	Laitages	Fromage 100-150	Laitages		
	Féculents	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cuit		
	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru		

Petit Déj.		Pain bio	Pain complet	Pain de mie Pain 7 céréales	Pain de campagne	Chocolatine
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 4	Déjeuner	Entrée Pâtisserie	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
		Entrée Pâtisserie	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
		Crudités	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
		Crudités	Crudités	Cuidités		Crudités
		Cuidités	Cuidités	Cuidités		Cuidités
		Veau	Volaille	Poisson	Bœuf	Pdt reconstitué
		Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Féculents
		Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Légumes
		Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
		Laitages	Fromage 100-150 Fae < 100	Fromage 150 Fae 150	Fromage 150 Fae 100-150	Laitages
Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cuit		
Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru		
Dîner	Crudités	Féculents	Crudités	Entrée protidique		
	Bœuf	Porc	Veau	Volaille		
	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents		
	Fromage 150	Laitages	Fromage < 100	Fromage 150		
	Desserts sucrés	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cru		
	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru		