

Plan alimentaire

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Pâtisserie	Crudité	Féculent	Crudité	Crudité
	féculent	crudité	féculent	crudité	crudité
	crudité	crudité	féculent	crudité	crudité
	Volaille	Bœuf	Veau/Agneau	Poisson	Porc
	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
	Laitage	Fromage 150	Laitage	Fromage 100-150	Fromage 150
	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Féculent
	fruit cru	fruit cuit	fruit cru	dessert sucré	féculent
	Crudité	Crudité	Cuidité	Féculent	

Semaine 2	Charcuterie	Crudité	Protidique	Féculents	Crudité
	charcuterie	crudité	protidique	féculent	crudité
	cuidité	crudité	protidique	féculent	crudité
	Abats	Poisson	Volaille	Bœuf	Prdt reconstitué/Charcuterie
	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
	Laitage	Fromage 150	Fromage 100-150	Fromage 150	Laitage
	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit
	Fruit cru	pâtisserie	fruit cru	fruit cru	fruit cuit
	Crudité	Cuidité	Pâtisserie salée	Crudité	
	Volaille	Bœuf	Porc	Œuf ou Poisson	

Semaine 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Crudité	Féculent	Crudités	Féculent	Cuidité
	crudité	féculent	crudité	féculent	cuidités
	crudité	féculent	crudité	féculent	cuidités
	Poisson	Prdt reconstitué/Charcuterie	Porc	Volaille	Bœuf
	Légumes	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
	Fromage 150	Laitage	Fromage 100-150	Laitage	Fromage 150
	Féculent	Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Fruit cru
	féculents	fruit cru	dessert sucré	fruit cru	fruit cru
	Charcuterie	Protidique	Crudité	Crudité	

Semaine 4	Charcuterie	Crudité	Crudité	Cuidité	Crudité
	charcuterie	crudité	crudité	cuidité	crudité
	charcuterie	crudité	crudité	cuidité	crudité
	Veau/Agneau	Porc	Poisson	Volaille	Bœuf/Abats
	Féculents	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes
	Laitage	Fromage 150	Fromage 100-150	Fromage <100	Fromage 150
	Fruit cru	Féculent	Fruit cuit	Fruit cru	Pâtisserie
	fruit cru	féculent	fruit cuit	fruit cru	pâtisserie
	Féculent	Crudité	Crudité	Féculent	
	Poisson	Bœuf ou Abats	Pâtisserie salée	Veau/Agneau	

NB: Les légumes secs sont préconisés au minimum 2 fois en tant que féculents