

LE PLAN ALIMENTAIRE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Féculents Volaille Légumes Laitage	Crudités Œufs Féculents Fromage Pâtisserie	Légumes cuits V.P.O < 70% Féculents Laitage	Entrée > 15% lipides Poisson Légumes Féculents Fromage Fruit cru
Semaine 2	Crudités Porc Féculents Laitage	Légumes cuits Plat Végétarien (féculents) Laitage	Féculents Viande boucherie 1^{ère} Cat Légume Fromage Fruit cru	Entrée > 15% lipides Poisson Légumes Fromage Fruit cuit
Semaine 3	Crudités Viande boucherie 2^{ème} Cat Féculents Légumes Pâtisserie	Entrée > 15% lipides Volaille Légumes Laitage	Crudités V.P.O < 70% Féculents Fromage Fruit cru	Légumes cuits Poisson Féculents Laitage
Semaine 4	Féculents Œufs Légumes Fromage Fruit cuit	Crudités Volaille Féculents Laitage	Crudités Plat Végétarien (féculents) Légumes Fromage Pâtisserie	Entrée > 15% lipides Poisson Légumes Féculents Fruit cru
Semaine 5	Féculents Porc Légumes Laitage	Légumes cuits Plat Végétarien (féculents) Laitage	Crudités Viande boucherie 2^{ème} Cat Féculents Fromage Fruit cuit	Féculents Poisson Légumes Fromage Fruit cru