

lundi	mardi	jeudi	vendredi
-------	-------	-------	----------

**semaine 1**

entrée >15%	crudités	féculents pour entrée	crudités
plat végétarien	viande de boucherie	porc	plat de 70%
féculents	légumes	légumes	féculents
fromage >150mg	laitage/fromage <150	fromage >150mg	laitage/fromage <150
dessert -15%	fruit cru	pâtisserie + 15%	fruit cuit

**semaine 2**

féculents pour entrée	crudités	cuidités	crudités
poisson	plat végétarien	viande de boucherie	volaille
légumes	féculents	féculents / légumes	féculents
laitage/fromage <150	fromage >150mg	laitage/fromage <150	fromage >150mg
fruit cru	dessert -15%	pâtisserie + 15%	fruit cru

**semaine 3**

crudités	entrée >15%	crudités	féculents pour entrée
porc	poisson	plat végétarien	viande de boucherie
féculents	légumes / féculents	féculents préfaits	légumes
laitage	laitage/fromage <150	fromage >150mg	laitage
fruit cru	fruit cuit	pâtisserie + 15%	fruit cru

**semaine 4**

crudités	féculents pour entrée	féculents pour entrée	crudités
viande de boucherie	volaille	poisson	plat végétarien
féculents	légumes	légumes / féculents	féculents
laitage	fromage >150mg	laitage	fromage >150mg
fruit cru	dessert -15%	pâtisserie + 15%	fruit cru

**semaine 5**

crudités	cuidités	entrée >15%	féculents pour entrée
plat P/L <ou=1	boeuf hachée	plat végétarien	poisson
légumes / féculents	féculents préfaits	féculents	légumes
fromage >150mg	laitage	fromage >150mg	laitage
fruit cuit	fruit cru	dessert -15%	fruit cru