

Plan alimentaire Automnale

n° sem	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	crudités + graines viande b/c légumineuses	salade composée tarte laitage Fruit	poisson gras légumes féculent Fruit	crudités + graines viande b/c légumes féculent laitage Plat complet	salade composée Plat complet Dessert Potage restes	poisson légumes féculent laitage Fruit Plat complet Fruit	crudités + graines charcuterie fruit cuit pain laitage Potage restes
1	laitage Potage pain laitage	Plat complet légumes laitage	Potage charcuterie féculent laitage	laitage	restes	Fruit	
1	laitage	laitage	laitage	laitage	restes	Fruit	
2	viande rouge légume féculent laitage Fruit	crudités crustacés fruit féculent laitage Dessert	crudités viande b/c légumes féculent laitage	crudités féculents légumes laitage Dessert	crumble de poisson légumes laitage Fruit	crudités féculents légumes Fromage Fruit	crudités restes
2	charcuterie légumes rôtis pain laitage	pain grillé laitage	viande b/c légumes légumineuses Fruit	laitage	viande rouge légumes féculent laitage	laitage Fruit	crustacés légumes féculents Fruit