

Familles d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
  		macedoine vinaigrette		concombre mais	salade d endives
		steak haché		boulettes de bœuf au paprika	quenelles de brochet
 		Haricots vert pommes vapeur		tortis	blé aux petits legumes
  		fromage		fromage	fromage
		gelifié chocolat		fruit	galette des rois

 Viandes, poissons et oeufs

 Légumes & fruits

 Produits céréaliers, féculents et légumes secs

 produits laitiers

 Bon pour la santé