

Familles d'aliments	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
  	œufs durs	rosette		salade acapulco	salade du chef
	steak poulet	jambon blanc		boulettes soja végétarien	colin
 	flageolets	salade de pâtes		semoule ratatouille	purée carottes
 	fromage	fromage		fromage	fromage
	Fruit du jour	pastèque		yaourt végétarien	pâtisserie

 Viandes, poissons et œufs

 Légumes & fruits

 Produits céréaliers, féculents et légumes secs

 produits laitiers

 Bon pour la santé