

## Plan alimentaire

>	J1 Lundi	J2 Mardi	J3 Jeudi	J4 Vendredi
Entrée	Crudités	Entrée Féculent	Entrée protidique	Crudités
Plat protidique	Poisson	Bœuf non haché	Volaille	Œufs
Garniture	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
Produit Laitier	Fromage> 150mg	Fromage> 100mg	Laitage	Fromage> 100mg
Dessert	Dessert sucré	Fruit cru	Fruit cru	Dessert féculent
	J5 Lundi	J6 Mardi	J7 Jeudi	J8 Vendredi
Entrée	Entrée féculent	Crudités	Entrée Féculent	Crudités
Plat protidique	Porc	Volaille	Poisson	Veau
Garniture	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
Produit laitier	Fromage> 150mg	Fromage> 100mg	Laitage	Fromage> 150mg
Dessert	Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Dessert +de 15% de lipides
	J9 Lundi	J10 Mardi	J11 Jeudi	J12 Vendredi
Entrée	Entrée Féculent	Crudités	Entrée féculent	Crudités
Plat protidique	Volaille	Bœuf haché	Porc	Poisson
Garniture	Légumes	Féculents	légumes	Féculents
Produit laitier	Fromage> 100mg	Fromage> 100mg	Fromage> 100mg	Fromage> 150mg
Dessert	Fruit cru	Dessert +de 15 %de lipides	Fruit cru	Laitage
	J13 Lundi	J14 Mardi	J15 Jeudi	J16 Vendredi
Entrée	Entrée Féculent	Entrée protidique	Crudités	Crudités
Plat protidique	Agneau	Œufs	Poisson	Porc
Garniture	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes
Produit laitier	Fromage>100mg	Fromage> 150mg	Fromage> 100mg	Fromage> 150mg
Dessert	Fruit cru	Fruit cru	Laitage	Dessert féculent
	J17 Lundi	J18 Mardi	J19 Jeudi	J20 Vendredi
Entrée	Crudités	Crudités	Crudités	Entrée Féculent
Plat protidique	Bœuf haché	Poisson	Bœuf non haché	Volaille
Garniture	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
Produit laitier	Fromage> 100mg	Fromage> 150mg	Fromage> 100mg	Fromage> 150mg
Dessert	Laitage	Dessert Féculent	Laitage	Fruit cru

### Légende

### Fréquence GEMRCN

Crudités	Minimum 10/20
Entrée protidique + de 15% de lipides	Maximum 4/20
Veau, agneau, bœuf non haché	Minimum 4/20
Poissons	Minimum 4/20
Féculents en garniture	Minimum 10/20
Légumes cuits	Minimum 10/20
Fromage> 150mg	Minimum 8/20
Fromage> 100mg	Minimum 4/20
Laitage	Minimum 6/20
Desserts sucrés	Maximum 4/20
Fruit cru	Minimum 8/20
Dessert + de 15% de lipides	Maximum 3/20

Entrée féculent et dessert féculent ne sont pas comptés dans le tableau GEMRCN