

### 5 COMPOSANTES / 4 JOURS

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Crudité	Féculent	Féculent 15%	Cuidité
Agneau	Porc	Poisson	Bœuf
Féculent	Légumes	Légumes	Féculent
Fromage	Fromage	Produit laitier	Fromage
Fruit sec	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Crudité	Protidique 15%	Crudité	Crudité
Porc	Bœuf	Abat/Œuf	Volaille
Légumes	Féculent	Légumes	Féculent
Produit laitier	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit sec	Fruit cru	Dessert féculent 15%	Fruit cuit

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Cuidité 15%	Crudité	Féculent	Crudité
Poisson	Volaille	Veau	Bœuf
Féculent	Légumes	Légumes	Féculent
Fromage	Fromage	Fromage	Produit laitier
Fruit cru	Dessert lacté féculent	Fruit cru	Fruit sec

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Légumineuse	Féculent	Protidique poisson	Crudité
Poisson	Volaille	Porc	Bœuf
Légumes	Légumes	Féculent	Légumes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté féculent

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Féculent	Crudité+fromage	Crudité	Crudité
Abat/Œuf	Poisson	Volaille	Porc
Légumes	Féculent	Féculent	Féculent
Fromage	Produit laitier	Fromage	Fromage
Fruit cru	Fruit sec	Fruit cuit	Fruit cuit