

Plan alimentaire - PEP Alsace "GOURMETS & GOURMANDS"

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SEMAINE 1	Plat végétarien Féculents & crudités Fromage (<i>au moins 150mg de calcium / portion</i>) Laitage	Porc Féculents & légumes Fromage (<i>au moins 150mg de calcium / portion</i>) Fruit cru	Volaille Féculents & légumes Fromage (<i>entre 100 et 150mg de calcium / portion</i>) Fruit cru	Crudités Bœuf ou agneau ou abats de boucherie Féculents & légumes Pâtisserie	Poisson Féculents & légumes Fromage (<i>au moins 150mg de calcium / portion</i>) Fruit cru
SEMAINE 2	Crudités Volaille Féculents & légumes Laitage	Bœuf ou agneau abats de boucherie Féculents & légumes Fromage (<i>au moins 150mg de calcium / portion</i>) Fruit cru	Crudités Porc Féculents et crudités Pâtisserie maigre	Poisson Féculents & légumes Fromage (<i>entre 100 et 150mg de calcium / portion</i>) Fruit cru	Œuf Féculents & légumes Fromage (<i>au moins 150mg de calcium / portion</i>) Dessert lacté
SEMAINE 3	Bœuf ou agneau abats de boucherie Féculents & légumes Fromage (<i>entre 100 et 150 mg de calcium / portion</i>) Fruit cru	Plat végétarien Féculents & crudités Fromage (<i>au moins 150mg de calcium / portion</i>) Dessert lacté	Crudités Poisson Féculents et légumes Laitage	Volaille Féculents & légumes Fromage (<i>au moins 150mg de calcium / portion</i>) Pâtisserie	Porc Féculents & légumes Laitage Fruit cru
SEMAINE 4	Viande de bœuf, agneau hachée Féculents & crudités Fromage (<i>au moins 150mg de calcium / portion</i>) Laitage	Crudités Volaille Féculents et légumes Dessert lacté	Porc Féculents & légumes Laitage Fruit cru	Bœuf ou agneau ou abats de boucherie Féculents & légumes Fromage (<i>entre 100 et 150mg de calcium / portion</i>) Fruit cru	Crudités Poisson Féculents et légumes Pâtisserie