

**PLAN ALIMENTAIRE (SEMAINE À 4 JOURS)**

Plats	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrées	Crudités	Crudités	Entrées + de 15% de lipides	Crudités
Viandes	Viande / Poisson	Viande non-hachée / Poisson	Viande / Poisson	Préparation ou plat prêt à consommer - de 70 % de denrée protidique
Garnitures	Produits frits ou pré-frits	Cuités	Cuités	Légumes secs Féculents ou Céréales
Produits laitiers	Fromage + de 150 mg de calcium	Fromage + de 150 mg de calcium	Produit laitier + de 100 mg de calcium - de 5 gr de lipides	Fromage + de 150 mg de calcium
Desserts	Dessert fruit crudités	Dessert fruit crudités	Dessert - de 15 % de lipides + de 20 gr de glucides	Dessert fruit cuités

**Semaine 2****PLAN ALIMENTAIRE (SEMAINE À 4 JOURS)**

Plats	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrées	Crudités + Fromage entre 100 mg et 150 mg de calcium	Entrées Mat grasse > 15 %	Crudités + Fromage entre 100 mg et 150 mg de calcium	Crudités
Viandes	Viande non-hachée / Poisson	Préparation ou plat prêt à consommer - de 70% denrées protidiques/ Poisson	Viande blanche / Poisson	Préparation ou plat prêt à consommer - de 70% denrées protidiques
Garnitures	Cuités	Légumes secs Féculents ou Céréales	Cuités	Légumes secs Féculents ou Céréales
Produits laitiers	Produit laitier + de 100 mg de calcium - de 5 gr de lipides	Fromage entre 100 mg et 150 mg de calcium	Produit laitier + de 100 mg de calcium - de 5 gr de lipides	Fromage entre 100 mg et 150 mg de calcium
Desserts	Crudités	Crudités	Dessert - de 15 % de Lipides + 20 gr de glucides	Cuités

**PLAN ALIMENTAIRE (SEMAINE À 4 JOURS)**

Plats	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrées	Crudités + Entrée + de 15 % de lipides	Entrées protidiques + <u>crudités</u>	Crudités	Crudités + de 150 mg de calcium
Viandes	Viande / Poisson	Viande non-hachée / Poisson	Viande non-hachée / Poisson	Plat protidique (P/L) > 15% Mat grasse Poisson
Garnitures	Produits frits ou pré-frits	Cuités	Cuités	Légumes secs Féculents ou Céréales
Produits laitiers	Produit laitier + de 100 mg de calcium - de 5 gr de lipides	<u>Fromage</u> + de 150 mg de calcium	Entremet - de 15 % de Lipides + de 20 gr de Glucides	<u>Fromage</u> + de 150 mg de calcium
Desserts	Crudités	Crudités Cuités	Dessert - de 15 % de Lipides + de 20 gr de Glucides	Crudités

**SEMAINE 4****PLAN ALIMENTAIRE (SEMAINE À 4 JOURS)**

Plats	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrées	Crudités	Crudités	Crudités + entrées protidiques	Crudités / cuités
Viandes	Viande non-hachée (ou volaille) / Poisson	Préparation ou plat - 70 % denrées protidiques / Poisson	Volaille / Poisson	Viande non-hachée / Poisson
Garnitures	Cuités	Légumes secs, Féculents ou Céréales	Cuités	Produit frit ou pré-frit
Produits laitiers	Produit laitier + de 100 mg de calcium - de 5 gr de lipides	<u>Fromage</u> 100 mg et 150 mg de calcium	<u>Fromage</u> + de 150 mg de calcium	Produit laitier + de 100 mg de calcium - de 5 gr de lipides
Desserts	Crudités	Crudités / Cuités	Dessert - de 15 % lipides + 20 gr de glucides	Crudités

**PLAN ALIMENTAIRE (SEMAINE À 4 JOURS)**

Plats	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrées	Féculent	Oeuf	Entrée + de 15 % de lipides	Crudités
Viandes	Plat protidique P/L < ou = à 1 / Poisson	Viande non-hachée / Poisson	Viande non-hachée / Poisson	Viande non-hachée / Poisson
Garnitures	Cuités	Légumes secs Féculents ou Céréales	Cuités	Légumes secs Féculents ou Céréales
Produits laitiers	Fromage entre 100 mg et 150 mg de calcium	Fromage + de 150 mg de calcium	Dessert laitier 100 mg et 150 mg de calcium	Fromage + de 150 mg de calcium
Desserts	Crudités	Dessert + de 100 mg de calcium - de 5 gr de lipides	Crudités	Crudités