

# Plan alimentaire St Quentin Fallavier

## Semaine 1

Midi 1	Midi 2	Midi 3	Midi 4
Féculents	Crudités	Protidiqes	Crudités
Poisson	Veau	Volaille	Boeuf
Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
Produits laitiers	Fromages >150 mg Ca	Fromages >100 mg et <=150 mg Ca	Produits laitiers
Fruits crus	Fruits cuits	Fruits crus	Lactés

## Semaine 2

Midi 5	Midi 6	Midi 7	Midi 8
Crudités	Crudités	Crudités	Protidiqes
Oeuf	Volaille	Porc	Poisson
Légumes	Féculents	Féculents	Légumes
Produits laitiers	Fromages >150 mg Ca	Produits laitiers	Fromages >100 mg et <=150 mg Ca
Féculents	Fruits cuits	Glacés	Fruits crus

## Semaine 3

Midi 9	Midi 10	Midi 11	Midi 12
Féculents	Crudités	Protidiqes	Crudités
Porc	Boeuf	Poisson	Volaille
Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
Fromages >150 mg Ca	Produits laitiers	Produits laitiers	Fromages >150 mg Ca
Fruits crus	Fruits cuits	Féculents	Fruits crus

## Semaine 4

Midi 13	Midi 14	Midi 15	Midi 16
Crudités	Protidiqes	Féculents	Crudités
Veau	Poisson	Volaille	Boeuf
Féculents	Légumes	Légumes	Féculents
Fromages >150 mg Ca	Fromages >100 mg et <=150 mg Ca	Produits laitiers	Fromages >150 mg Ca
Fruits cuits	Féculents	Fruits crus	Lactés

# Semaine 5

Midi 17	Midi 18	Midi 19	Midi 20
Crudités	Protidiqnes	Crudités	Féculents
Veau	Oeuf	Boeuf	Poisson
Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
Fromages	Fromages	Fromages	Produits laitiers
>150 mg Ca	>150 mg Ca	>100 mg et <=150 mg Ca	
Lactés	Fruits crus	Fruits cuits	Fruits crus