

# Plan alimentaire St Quentin Fallavier

Semaine 1

Midi 1	Midi 2	Midi 3	Midi 4
Féculents	Crudités	Protidiques	Crudités
Poisson	Veau	Volaille	Bœuf
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	Protidiques
Œuf	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	Protidiques	Crudités
Porc	Bœuf	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	Protidiques	Féculents	Crudités
Veau	Poisson	Volaille	Bœuf
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	Protidiques	Crudités	Féculents
Veau	Œuf	Bœuf	Poisson
Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
Fromages >150 mg Ca	Fromages >150 mg Ca	Fromages >100 mg et ≤150 mg Ca	Produits laitiers
Lactés	Fruits crus	Fruits cuits	Fruits crus