

REPAS DE LA SEMAINE (du au)

Jour de la semaine		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner								
Déjeuner	Entrée :							
	Plat principal : – viande – ou poisson – ou œufs							
	Accompagnement : – féculents (pâtes, riz...) – légumes verts							
	Salade, fromage, yaourt...							
	Dessert							
	Pain ou biscotte Boisson							
Gouter ou petite collation								

Jour de la semaine		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Diner	Potage ou entrée							
	Plat principal : – viande – ou poisson – ou œufs							
	Accompagnement : – féculents (pâtes, riz...) – légumes verts							
	Salade, fromage, yaourt...							
	Dessert							
	Pain ou biscotte Boisson							
Activité physique (marche, vélo, danse, jardinage, bricolage...)								