

Déjeuner : Maternels, Primaires et Adolescents (5 j.) - 20jours

Optimarché 1

Jours	Entrée	Plat Prot.	Accompagnement	Laitage	Dessert
1 <i>Lundi</i>	Crudité	Boeuf non haché	Féculents	Fromage >= 150 mg	Fruit cru
2 <i>Mardi</i>	Crudité	Poisson et produits de la mer	Légumes	Fromage < 100 mg	Dessert féculent gras
3 <i>Mercredi</i>	Crudité	Volaille	Légumes	100mg =< Fromage < 150mg	Dessert féculent
4 <i>Jeudi</i>	Cuidité	VPO gras < 70 % MPA	Féculents	Laitage	Fruit cru
5 <i>Vendredi</i>	Féculent	Végétarien	Légumes	Fromage >= 150 mg	Fruit cru
6 <i>Lundi</i>	Entrée fromagère >= 150 mg	Poisson et produits de la mer	Légumes	Laitage et féculent	Fruit cru
7 <i>Mardi</i>	Crudité	Agneau non haché	Légumes secs	Laitage	Dessert sucré
8 <i>Mercredi</i>	Cuidité	Végétarien	Féculents	100mg =< Fromage < 150mg	Fruit cru
9 <i>Jeudi</i>	Crudité	Boeuf non haché	Féculents pré-frits ou frits / panés	Fromage >= 150 mg	Fruit cuit
10 <i>Vendredi</i>	Féculent gras	Volaille	Légumes	Laitage	Fruit cru
11 <i>Lundi</i>	Crudité	Porc	Légumes	100mg =< Fromage < 150mg	Dessert féculent gras
12 <i>Mardi</i>	Cuidité	Poisson et produits de la mer	Féculents	Fromage >= 150 mg	Fruit cru
13 <i>Mercredi</i>	100 mg =< Entrée fromagère < 150 mg	Végétarien	Légumes	Fromage >= 150 mg	Dessert féculent
14 <i>Jeudi</i>	Crudité grasse	Volaille	Féculents	Laitage	Fruit cuit
15 <i>Vendredi</i>	Féculent	Veau non haché	Légumes	Fromage < 100 mg	Fruit cru
16 <i>Lundi</i>	Entrée protéique grasse	Abats boucherie non hachés	Féculents	Laitage	Fruit cru
17 <i>Mardi</i>	Crudité	Volaille	Légumes secs	Fromage >= 150 mg	Fruit cuit
18 <i>Mercredi</i>	Crudité	VPO pré-frits ou frits / panés	Légumes	100mg =< Fromage < 150mg	Dessert féculent
19 <i>Jeudi</i>	Féculent	Végétarien	Légumes	Fromage >= 150 mg	Fruit cru
20 <i>Vendredi</i>	Crudité	Poisson et produits de la mer	Féculents	Fromage >= 150 mg	Dessert sucré