

Programme Alimentation Ramadan : 1446 / 2025

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
fetour	1 bol de soupe 3 dattes 2chabakias 1jus d'orange 1 fruit de saison 1 œuf dur 1 pain comlet15cm 1 dosette de beurre 1dosette miel ou confiture 1 lait uht ½ 1 eau minérale 1 viennoiserie	1 bol de soupe ou Harira +3datte +2 Chabakiya + 1 jus d'orange +fruit +œuf dur +pain complet + viennoiserie +dosette de beurre +confiture ou miel +lait + eau mineral	1 Bol de soupe ou Harira 1 pain complet 2 Chabakiya 1 jus boite de 0.20cl 1 fruit de saison 3 dattes 1 œuf dur 1 viennoiserie 1 dosette de beur 1 dosette de miel ou confiture Lait uht Eau mineral	1 bol de soupe ou Harira 3 dattes 2 Chabakiya 1 jus d'orange boite 20cl 1 fruit de saison 1 viennoiserie 1 œuf dur 1 pain complet 1 dosette de beur 1 dosette de confiture ou miel 1 lait uht ½ Eau mineral	1 Bol de soupe ou harira 3 dattes 2 Chabakiya 1 jus d'orange 1 fruit de saison 1 viennoiserie 1 pain complet 1 œuf dur 1 dosette de beur 1 dosette de confiture ou miel 1 lait uht ½ 1 eau mineral
Shour	Pain complet +dosette de Beurre +dosette miel ou confiture + lait uht ½ + eau Minéral + sandwich froide + fruit de saison	Pain complet +dosette de Beurre +dosette miel ou confiture + lait uht ½ + eau Minéral + sandwich froide + fruit de saison	Pain complet +dosette de Beurre +dosette miel ou confiture + lait uht ½ + eau Minéral + sandwich froide + fruit de saison	Pain complet +dosette de Beurre +dosette miel ou confiture + lait uht ½ + eau Minéral + sandwich froide + fruit de saison	Pain complet +dosette de Beurre +dosette miel ou confiture + lait uht ½ + eau Minéral + sandwich froide + fruit de saison