|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Dîner | Dîner | Dîner | Dîner | Dîner | Dîner | Dîner |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Vert clair = crudités/ légumes , Rouge = protéines animales ou végétales, Jaune = Féculent, Bleu = laitage ou fromage, Vert foncé = fruit, Blanc = matière grasse