

cycle 2

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Entrées	Crudités Crudités Entrées féculents/légumineuses	Entrées >15%MG Entrées >15%MG Crudités	Crudités Crudités Crudités	Entrées féculents/légumineuses Cuités Cuités	Crudités Crudités Crudités
	Plat Protidique	Menu végétarien céréales/légumineuses	Volaille Bœuf, veau, agneau, abats	Porc Poisson	Plat base viande hachée Volaille	Porc Poisson
	Legumes/fécules	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Frites Légumes	Féculeux Légumes
	Produit laitier	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature
	Dessert	Fruit cuit Fruit cru Fruit cru	Dessert "non comptabilisé" Fruit cru Fruit cru	Fruit cuit Dessert >20g Glu <15% Lip. Dessert >20g Glu <15% Lip.	Fruit cru Fruit cru Fruit cru	Fruit cuit Dessert >15%MG Dessert >15%MG
Semaine 2	Entrées	Crudités Crudités Crudités	Entrées féculents/légumineuses Crudités Crudités	Entrées féculents/légumineuses Crudités Crudités	Entrées >15%MG Cuités Cuités	Crudités Crudités Crudités
	Plat Protidique	Bœuf, veau, agneau, abats Porc	Poisson Plat base viande hachée	Volaille Bœuf, veau, agneau, abats	Menu végétarien base fromage P/L>1	Volaille P/L<1
	Legumes/fécules	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes
	Produit laitier	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature
	Dessert	Fruit cuit Dessert "non comptabilisé" Dessert "non comptabilisé"	Fruit cru Fruit cru Fruit cru	Dessert "non comptabilisé" Dessert "non comptabilisé" Fruit cru	Fruit cru Fruit cru Fruit cru	Fruit cru Dessert >20g Glu <15% Lip. Dessert >20g Glu <15% Lip.
Semaine 3	Entrées	Entrées féculents/légumineuses Entrées féculents/légumineuses Crudités	Crudités Crudités Crudités	Entrées >15%MG Entrées >15%MG Crudités	Crudités Crudités Crudités	Entrées féculents/légumineuses Entrées féculents/légumineuses Crudités
	Plat Protidique	Plat base viande hachée Poisson	Menu végétarien céréales/légumineuses	Bœuf, veau, agneau, abats Porc	Poisson Plat base viande hachée	Volaille Bœuf, veau, agneau, abats
	Legumes/fécules	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Frites Légumes
	Produit laitier	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature
	Dessert	Fruit cru Fruit cru Fruit cru	Dessert "non comptabilisé" Fruit cru Fruit cru	Fruit cuit Dessert "non comptabilisé" Fruit cru	Dessert >15%MG Dessert "non comptabilisé" Fruit cru	Fruit cuit Fruit cru Fruit cru
Semaine 4	Entrées	Entrées >15%MG Entrées >15%MG Crudités	Entrées féculents/légumineuses Entrées féculents/légumineuses Crudités	Entrées féculents/légumineuses Entrées féculents/légumineuses Crudités	Crudités Entrées féculents/légumineuses Crudités	Crudités Crudités Crudités
	Plat Protidique	Menu végétarien base œuf ou soja	P/L<1 Poisson	Bœuf, veau, agneau, abats Porc	Poisson Volaille	Porc Bœuf, veau, agneau, abats
	Legumes/fécules	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes	Féculeux Légumes
	Produit laitier	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature	Fromage Laitage Laitage nature
	Dessert	Fruit cuit Fruit cru Fruit cru	Dessert "non comptabilisé" Fruit cru Fruit cru	Fruit cru Fruit cru Fruit cru	Fruit cru Dessert >20g Glu <15% Lip. Dessert >20g Glu <15% Lip.	Fruit cuit Dessert >15%MG Dessert >15%MG

Règles:

- 10 Crudités sur 20, 30 sur 60
- 1 crudité par jour
- Proratas bloqués pour les maximum
- 8 jours de fruits crus, avec en choix un fruit cru ou cuit
- Au moins la moitié de repas végété en céréales/légumineuses
- Viandes nobles et poissons au prorata (ici 4/20 = 7/35)