

# PLAN ALIMENTAIRE mis à jour Juillet 2019

<p><b><u>MENU N°1</u></b> Légumes cuits Produit élaboré avec féculent (P/L&lt;1) <b>Fromage 2</b> Fruit cru</p>	<p><b><u>MENU N°2</u></b> Crudité Volaille Légumes <b>Fromage 2</b> <b>Dessert 1</b>(féculent)</p>	<p><b><u>MENU N°3</u></b> Crudité Porc Féculents (légumineuse) <b>Fromage 3</b> <b>Dessert 2</b></p>	<p><b><u>MENU N°4</u></b> Féculent Poisson Légumes <b>Fromage 2</b> Fruit cru</p>
<p><b><u>MENU N°5</u></b> Féculents Porc Légumes <b>Fromage 1</b> Fruit cru</p>	<p><b><u>MENU N°6</u></b> Crudité Bœuf (non haché) Féculents (&gt;15% lipides) <b>Dessert lacté</b></p>	<p><b><u>MENU N°7</u></b> Entrée&gt; à 15 % de lipides (féculents) Poisson Légumes <b>Fromage 2</b> Fruit cru</p>	<p><b><u>MENU N°8</u></b> Crudité Œuf/féculents (menu végétarien) <b>Fromage 3</b> <b>Dessert 2</b></p>
<p><b><u>MENU N°9</u></b> Entrée féculents (&gt;15 % de lipides) Volaille Légumes <b>Fromage 1</b> <b>Dessert 2</b></p>	<p><b><u>MENU N°10</u></b> Crudité (&gt;15% lipides) Veau/Agneau(non haché) Féculents <b>Dessert lacté</b></p>	<p><b><u>MENU N°11</u></b> Féculent Bœuf (non haché) Légumes <b>Fromage 1</b> Fruit cru</p>	<p><b><u>MENU N°12</u></b> Crudité Porc Féculent (légumineuse) <b>Dessert lacté</b></p>
<p><b><u>MENU N°13</u></b> Crudité Bœuf Féculents <b>Dessert lacté</b></p>	<p><b><u>MENU N°14</u></b> Entrée féculents (&gt;15 % de lipides) Poisson Légumes <b>Fromage 2</b> Fruit cru</p>	<p><b><u>MENU N°15</u></b> Crudité Abats/bœuf/veau/agneau (non haché) Féculents <b>Fromage 2</b> <b>Dessert 2</b></p>	<p><b><u>MENU N°16</u></b> Féculent Volaille Légumes <b>Fromage 1</b> Fruit cru</p>
<p><b><u>MENU N° 17</u></b> Crudité Poisson Féculents <b>Dessert lacté</b></p>	<p><b><u>MENU N°18</u></b> Légumes cuits Porc (P/L&lt;1) Légumes <b>Fromage 2</b> <b>Dessert 1</b>(féculents)</p>	<p><b><u>MENU N°19</u></b> Crudité Lapin/Volaille ou plat végétarien Féculents <b>Dessert lacté</b></p>	<p><b><u>MENU N°20</u></b> Féculents Bœuf (non haché) Légumes <b>Fromage 2</b> Fruit cru</p>

**Fromage 1** : contenant entre 100 et 150 mg de calcium/portion

**Fromage 2** : > 150 mg de calcium/portion

**Fromage 3** : < 100mg de calcium /portions

**Dessert lacté** : Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion

**Dessert 1** : Dessert contenant **plus de 15% de lipides**

**Dessert 2** : Dessert contenant moins de 15% de lipides et **plus de 20 g de glucides simples totaux par portion**

Produit frit : >15% de lipides

P/L<1 : Plat protidique contenant autant ou plus de lipides que de protéines