

REPAS DE LA SEMAINE (du ..... au .....)

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner							
Déjeuner	Entrée :						
	Plat principal : – viande – ou poisson – ou œufs						
	Accompagnement : – féculents (pâtes, riz...) – légumes verts						
	Salade, fromage, yaourt...						
	Dessert						
	Pain ou biscotte Boisson						
Gouter ou petite collation							

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Potage ou entrée							
Plat principal : – viande – ou poisson – ou œufs							
Accompagnement : – féculents (pâtes, riz...) – légumes verts							
Salade, fromage, yaourt...							
Dessert							
Pain ou biscotte Boisson							
Activité physique (marche, vélo, danse, jardinage, bricolage...)							