SEMAINE DU 2 AU 6 NOVEMBRE









LUNDI 2 NOVEMBRE	MARDI 3 NOVEMBRE	JEUDI 5 NOVEMBRE	VENDREDI 6 NOVEMBRE
PAMPLEMOUSSE	CAROTTES RAPEES	MAIS HARICOTS ROUGES	PIZZA
RAVIOLIS BOLO VEGAN	POISSONS RIZ	OMELETTE POMMES DE TERRE AU FOUR	POULET FLAGEOLET
PANACOTTA FRUITS ROUGE	FROMAGE BANANE	YAOURT BISCUIT	FROMAGE POMMES

VEGETAUX CUITS

*Légumes cuits * Fruits cuits

VEGETAUX CRUS

*Légumes crus * Fruits crus

PROTIDES

*Viande : bœuf, veau, volaille, porc,agneau etc
* Poisson : saumon, lieu, colin, cabillaud etc
* Œuf

FECULENTS

*Produits céréaliers : blé, pâtes, riz, semoule etc
*Légumeuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs etc
*Pommes de terre

PRODUITS LAITIERS

*Fromages, pâte pressée cuite, pâte molle, etc

*Laitage: fromage blanc yaourt etc

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustacés	Œuf	Poisson	Arachides	Soja	Lait	Fruits à coque	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques