

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

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner							
Déjeuner							
Gouter ou petite collation							

Entrée :

Plat principal :

- viande
- ou poisson
- ou œufs

Accompagnement :

- féculents (pâtes, riz...)
- légumes verts

Salade, fromage, yaourt...

Dessert

Pain ou biscotte

Boisson