# PLAN ALIMENTAIRE ENFANT + 3 ANS

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| S1 | Crudités | Entrée lipidique | Crudités | Féculent | Crudités |
| | Poissons | Volaille | Porc | Œufs | Bœuf |
| | Féculents | Légumes | Légumes secs | Légumes | Friture à base de féculents |
| | Fromage 150 mg | Dessert <15% MG> 20g sucre | Fromage 150 mg | Fromage 100 mg | Fromage 100 mg |
| | Fruit cuit | Fruit | Fruit cuit | Fruit | Fruit cuit |
| | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| S2 | Cuidités | Crudités | Cuidités | Entrée lipidique | Crudités |
| | Plats protidique P/L< 1 | Poissons | Agneau | Volaille | Préparation moins 70% |
| | Féculents | Légumes | Féculents | Légumes | Légumes |
| | Fromage 100 mg | Fromage 150 mg | Fromage 100 mg | Fromage 150 mg | Laitage 100 mg |
| | Fruit | Féculent | Fruit | Fruit | Dessert >15% L |
| | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| S3 | Entrée lipidique | Crudités | Féculent | Crudités | Entrée protidique |
| | Volaille | Bœuf | Volaille | Friture | Poissons |
| | Légumes | Légumes secs | Légumes | Légumes | Féculents |
| | Fromage 150 mg | Fromage 100 mg | Laitage 100 mg | Fromage 100 mg | Fromage 150 mg |
| | Fruit | Dessert <15% MG> 20g sucre | Fruit | Féculent | Fruit |
| | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| S4 | Crudités | Crudités | Entrée lipidique | Cuidités | Crudités |
| | Veau | Viande hachée | Volaille | Poissons | Porc |
| | Féculents | Légumes | Féculents | Légumes cuits | Féculents |
| | Laitage | Fromage 150 mg | Laitage | Fromage 150 mg | Fromage 100 mg |
| | Fruit cuit | Dessert >15% L | Fruit | Fruit | Fruit cuit |