

# MENU Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas et un aliment de 2 groupes alimentaires aux collations !  
■ Légumes et fruits    ■ Produits céréaliers    ■ Viandes et substituts    ■ Lait et substituts

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>					
Boissons					
<b>Dîner</b>					
Boissons					
<b>Collation PM</b>					
Boissons					
<b>ALLERGÈNES</b>					

*Ce menu a été réalisé avec amour par*