

MENU Semaine 1

Substitutions pour les enfants allergiques !

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 |
|---------------------|-------|-------|----------|-------|----------|
| Collation AM | | | | | |
| Boissons | | | | | |
| Dîner | | | | | |
| Boissons | | | | | |
| Collation PM | | | | | |
| Boissons | | | | | |
| ALLERGÈNES | | | | | |

Ce menu a été réalisé avec amour par