

Repas	Heure	Journée du (Exemple) Dimanche 10 octobre	Heure	Journée du	Heure	Journée du	Heure	Journée du
Petit-déjeuner	7h	1 bol de lait $\frac{1}{2}$ écrémé + 1 sucre 2 tranches de pain + beurre 1 noisette						
Matinée	10h	1 croissant aux amandes						
Déjeuner	12h	$\frac{1}{2}$ assiette de betteraves rouges + vinaigrette 1 c à s 1 tranche de gigot 1 assiette de riz + sauce tomate 2 c à s 1 portion de camembert (1/8) 2 tranches de pain 1 verre de sirop						
Goûter	...	Etc...						
Dîner								
Autres								