

A quoi correspondent les couleurs de votre menu ?

	poisson
	entrées contenant + de 15% de lipides
	aliments frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides
	féculents
	dessert moins 15%
	dessert plus 15%
	viandes blanches
	entrée ni limitée, ni encouragée
	viandes non hachées
	préparations
	produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides
	Protides/Lipides supérieur ou égal à 1
	fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion
	fromage contenant entre 100mg et 150 mg de calcium par portion
	fromage 100 mg de calcium par portion
	autres produits laitiers
	produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion
	crudités de légumes ou de fruits
	dessert de fruits crus
	légumes