

PLAN ALIMENTAIRE COLLEGE sur 5 semaines (20 jours)

Semaine 19	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi Possibilité de Menu végétarien
	Celeri remoulade bio	Taboulé bio		
	Boulette de bœuf	Tempura de colin		
	Spaghetti bio	Duo de brocolis et choux fleur		
	Fromage bio	fromage bio		
	Compote de fruits	fruitsbio		

Semaine 20	Lundi Possibilité de Menu végétarien	Mardi	Jeudi	Vendredi
	œuf dur mayonnaise	salade de radis carotte bio	piemontaise	concombre à la crème
	cuisse de poulet	lieu noir	lasagne poireaux lentilles	cordon bleu
	frites	haricot vert bio		pates
	fromage blanc	fromage bio	Comté/brie bio	
	salade de fruit	eclair chocolat vanille café	pastèque	creme dessert ferme Péard

Semaine 21	Lundi	Mardi	Jeudi Possibilité de Menu végétarien	Vendredi
		betterave bio	coleslaw	salade de sarrasin
		cote de porc	poisson frais	sauté de bœuf
		purée de patate douce	riz	petits pois carottes
		fromage bio		fruit bio
		fruit bio	creme dessert ferme péard	

Semaine22	Lundi	Mardi	Jeudi Possibilité de Menu végétarien	Vendredi
	pamplemousse bio	salade de riz bio	melon pastèque	piperade de poivrons
	poisson coco curry	paupiette de veau	colombo de pois chiche	steak de bœuf
	céréales gourmandes	poêlée de légumes bio	boullgour bio	pomme de terre persillées
		fromage bio	fromage	fromage bio
	yaourt coco Mézerac	fruits bio	tarte fine au pomme	fruits bio

Semaine 23	Lundi	Mardi Possibilité de Menu végétarien	Jeudi	Vendredi
	concombre à la crème	poireaux fondant	melon pastèque	terrines de campagne
	sauté de bœuf	hachis végétal	escalope de dinde à la crème	poisson frais
	haricots vert bio		semoule bio	poêlée de légumes
	fromage bio	fromage bio	fromage blanc et son coulis	fromage bio
	compote de fruits	fruits bio		beignet

Plat végétarien	<p>le Plat végétarien est : un plat d'œufs avec des légumes ou des féculents en fonction du plan alimentaire OU un plat associant 2/3 céréales (comme le riz, les pâtes, le blé, le boulghour, le quinoa, épeautre, sarrasin, le pain...) + 1/3 légumineuses (comme les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les flageolets, les pois chiches, fèves, soja...) permettant l'apport en Protéines végétales</p>			
Féculent 10 sur 20 repas	<p>le Féculent peut - être : une céréale (comme le riz, les pâtes, le blé, le boulghour, le quinoa, épeautre, sarrasin, le pain...) OU une légumineuse (comme les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les flageolets, les pois chiches, fèves, soja...)</p>			
Légumes 10 sur 20 repas				
Légumes*	Les Légumes peuvent être servis seuls ou accompagnés d'environ 30% de féculents			
fromages>150mg 8 minimum sur 20 repas	fromages 100 à150mg 4 minimum sur 20 repas	fromage <100mg Ca pas de fréquence imposée	Produit laitier >100mg Ca par portion 6 minimum sur 20 repas	
Produit laitier féculent>100mg Ca	Dessert associant du lait (apport en Calicum >100mg par portion) et du féculent exemple : riz au lait, semoule au lait, polenta au lait, millet au lait ...			
Crudité 10 minimum sur 20 repas	Entrée à dominante de crudité ou salade d'accompagnement du plat principal			
plat avec rapport P/L<1 OU <70% protéines animales	Plat protidique ayant un rapport Protéines/Lipides <1 ou <70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés (exemple : saucisses, paupiette, cordon bleu, pâtes carbonara, bolognese ... voir mention sur fiche technique)			
Crème dessert	Dessert sucré contenant plus de 20g de sucre par portion			
Pâtisserie	Dessert contenant plus de 15% de matière grasse			
Fruit cuit (au sirop , en compote) ou entremet divers	Entremet divers n'est ni un produit laitier (apport en calcium <100mg), ni une crème dessert sucrée (apport en sucre <20g par portion), ni une pâtisserie (apport en matière grasse <15%) Fruit cuit : peut-être pomme ou poire cuite ou compote ou fruit au sirop			
Dessert féculent	Ce n'est ni un produit laitier (apport en calcium <100mg), ni une crème dessert sucrée (apport en sucre <20g par portion), ni une pâtisserie (apport en matière grasse <15%) Il est à base de féculent comme un gateau yaourt, un cake au carottes , un gateau de riz ...			