

PLAN ALIMENTAIRE COLLEGE sur 5 semaines (20 jours)

Semaine 1	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi Possibilité de Menu végétarien
	Duo de carottes céleris rapés	Taboulé à la menthe	Salade d'endives	Velouté de légumes
8 au 12/01	chili con carne	Cœur de merlu crème de curry	Sauté de bœuf charolais vbf	tartiflette
	riz bio	Purée de carottes bio	Haricots verts bio	
	fromage bio	fromage bio	fromage bio	
	pomme au four	fruit bio	Galette des rois	fruit bio

Semaine 2	Lundi Possibilité de Menu végétarien	Mardi	Jeudi	Vendredi
	avocat mayonnaise	Velouté de tomates bio basilic	carottes rapées	salade de pâtes bio
15/01 au 19/01	lasagne épinards bio chèvre	Saucisse de porc sur paille	colin beurre blanc nantais	sauté de veau
		semoule bio	riz bio	petits pois bio
		fromage bio		fromage bio
	riz au lait bio	salade de fruits bio	pannacotta bio	fruits bio

Semaine 3	Lundi	Mardi	Jeudi Possibilité de Menu végétarien	Vendredi
	terrines de campagne	salade de radis noir	velouté de légumes	champignons à la crème
22/01 au 26/01	manchons de poulet	tempura de colin	dahl de lentilles pois cassé	cordon bleu
	riz bio	gratin de choux fleur	semoule bio	Blé aux petits légumes
	fromage bio	fromage bio	fromage bio	yaourt à la coco ferme Mezerac
	fruits bio	beignet	fruit bio	

Semaine 4	Lundi	Mardi	Jeudi Possibilité de Menu végétarien	Vendredi
	coleslaw bio	salade de sarrasin bio	avocat bio	velouté
29/01 au 02/02	brandade de poisson	paupiette de veau	quiche aux légumes	sauté de bœuf
		poêlée de légumes bio		pommes de terre persillées
		fromage bio		fromage bio
	creme dessert ferme Péard bio	fruit bio	crumble	fruit bio

Semaine 5	Lundi	Mardi Possibilité de Menu végétarien	Jeudi	Vendredi
	pamplemousse	velouté de légumes	salade de fenouils bio	friand fromage
05/02 au 09/02	roti de bœuf	riz asiatique aux fèves	poulet rôti	lieu noir frais
	purée de patates douce		frites	brocolis
	fromage bio	fromage bio		fromage
	compote de fruit	fruit bio	creme dessert ferme Péard	tarte aux pommes

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 : <u>une céréale</u> (comme le riz, les pâtes, le blé, le boulghour, le quinoa, épeautre, sarrasin, le pain...) <u>OU</u> <u>une légumineuse</u> (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 à 150mg 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 Calcium > 100mg par portion) et du féculent exemple : riz au lait, semoule au lait, polenta au lait, millet au lait ...			
Cruditité 10 minimum sur 20 repas	Entrée à dominante de cruditité 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 ...			