

# PLAN ALIMENTAIRE COLLEGE sur 5 semaines (20 jours)

Semaine 45 du 4 au 8 /11	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi Possibilité de Menu végétarien
	coleslaw bio	salade d'épeautre bio	salade de fenouils bio	betteraves bio
	boulettes de boeuf bio	blanquette de fruits de mer/raie	sauté de boeuf bio	dahl de lentilles bio
	spaghetti bio	fondue de poireaux bio	purée de carottes bio region	riz bio
	fromage bio	fromage bio	fromage bio	fromage bio
	pomme bio au four	fruit cru	Marbre chocolat vanille	fruit cru

Semaine 46 du 11 au 15/11	Lundi Possibilité de Menu végétarien	Mardi	Jeudi	Vendredi
		velouté de légumes	chou indien bio	salade de quinoa bio
		joue de porc	lieu noir msc	émincé de boeuf
		pates bio	boullgour bio	purée de butternut bio
		fromage bio	fromage bio	fromage bio
		fruit cru	creme ferme péard	fruit bio

Semaine 47 du 18 au 22/11	Lundi	Mardi	Jeudi Possibilité de Menu végétarien	Vendredi
	friand fromage	salade de radis bio	salade de blé bio	salade de chou pomme bio
	manchons de poulet region	poisson meuniere msc	riz facon cantonnais bio	saucisse
	pomme de terre bio roti	haricot vert bio		lentilles
	fromage bio	fromage bio	fromage bio	yaourt coco mezerac
	fruit cru	beignet	fruit cru	

Semaine 48 du 25 au 29/11	Lundi	Mardi	Jeudi Possibilité de Menu végétarien	Vendredi
	champignons à la crème	salade de sarrasin	pamplemousse bio	velouté de légumes
	poisson meunière	cordons bleus	colombo de pois chiche	hampe de boeuf
	semoule bio	petit pois bio	riz bio	purée de patate douce bio
		fromage bio	fromage bio	fromage bio
	crème dessert ferme Péard	fruit cru	crumble de pomme banane bio	fruit cru

Semaine 49 du 2 au 6/12	Lundi	Mardi Possibilité de Menu végétarien	Jeudi	Vendredi
	celeri remoulade bio	velouté de légumes	avocat bio	friand
	sauté de boeuf	tartiflette végé	escalope de dinde	lieu noir msc
	purée de légumes bio		boullgour bio	légumes bio
	fromage bio		yaourt crème de marron	fromage bio
	banane roti	fruit cru		gateau basque

<b>Plat végétarien</b>	<p><b>le Plat végétarien est :</b> un plat d'œufs avec des légumes ou des féculents en fonction du plan alimentaire <b>OU</b> un plat associant <b>2/3 céréales</b> (comme le riz, les pâtes, le blé, le boullgour, le quinoa, épeautre, sarrasin, le pain...) <b>+ 1/3 légumineuses</b> (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><b>le Féculent peut - être :</b> <u>une céréale</u> (comme le riz, les pâtes, le blé, le boullgour, le quinoa, épeautre, sarrasin, le pain...) <b>OU</b> <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 ...			
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%) <b>Fruit cuit</b> : 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 ...			