

PLAN ALIMENTAIRE SCOLAIRE 5 SEMAINES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEM 1	ENTREE PATISSIERE	CRUDITE (sf concombre et melon)	ENTREE PROTIDIQUE	CRUDITE	CRUDITE
	VOLAILLE (piécée)	BŒUF (sauté)	POISSON (frit ou cube)	PORC (jambon)	POISSON (filet ou cube)
	LEGUMES VERTS	FECULENT (Riz, pâtes)	LEGUMES VERTS FECULENT	LEGUMES VERTS	FECULENT (Semoule)
	FRO > 150 mg	100 < FRO < 150 mg	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	PRODUIT LAITIER
	FRUIT CRU	DESSERT LACTE	FRUIT CRU	PATISSERIE	FRUIT CUIT (Purée de fruits)

SEM 2	CRUDITE	FECULENT	CUIDITE	CHARCUTERIE	CRUDITE
	PORC (sauté)	POISSON (pané)	AGNEAU (boulette) ou VEAU (paupiette)	ŒUF	BŒUF (sauté)
	FECULENT (pâtes)	LEGUMES VERTS	LEGUMES VERTS / FECULENT	LEGUMES VERTS / FECULENT (pdt)	FECULENT (semoule ou purée pdt)
	FRO < 100 mg	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	100 < FRO < 150 mg	PRODUIT LAITIER
	DESSERT LACTE	FRUIT CRU	FRUIT CRU	FRUIT CRU	DESSERT LACTE

SEM 3	FECULENT	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	ENTREE PATISSIERE
	VOLAILLE (piécée)	BOEUF	VOLAILLE (sautée)	PORC (Charcuterie)	POISSON (filet)
	LEGUMES VERTS	FECULENT (Semoule, frites, riz)	LEGUMES VERTS	FECULENT (légumes secs, purée lég)	LEGUMES VERTS
	FRO > 150 mg	FRO < 100 mg	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	100 < FRO < 150 mg
	FRUIT CRU	DESSERT LACTE	BISCUIT	FRUIT CUIT (Fruits au sirop)	FRUIT CRU

SEM 4	CUIDITE	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	ENTREE PROTIDIQUE
	BŒUF (haché)	PORC (rôti)	PREPA. PATISSIERE à base d'œuf	VOLAILLE (poulet rôti)	POISSON
	FECULENT (Frites)	FECULENT (légumes secs, riz)	CRUDITE	LEGUMES VERTS *	LEGUMES VERTS *
	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	FRO < 100 mg	100 < FRO < 150 mg (sf Brie)	FRO > 150 mg
	FRUIT CRU	DESSERT LACTE	FRUIT CUIT (purée de fruits)	PATISSERIE	FRUIT CRU

SEM 5	CRUDITE (sf concombre et melon)	CUIDITE	FECULENT CRUDITE	CRUDITE	FECULENT
	BŒUF	POISSON (filet)	VOLAILLE (tranchée)	BŒUF (égréné)	PORC (sauté)
	LEGUMES VERTS *	FECULENT (semoule ou purée pdt)	FECULENT (pâtes ou pdt)	FECULENT (pâtes ou pdt)	LEGUMES VERTS
	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	FRO > 150 mg	100 < FRO < 150 mg (Brie)	PRODUIT LAITIER
	BISCUIT	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	DESSERT LACTE	FRUIT CRU

Dans ce plan alimentaire, les plats peuvent être permutés entre eux ou remplacés par leur équivalent sans toutefois perturber les fréquences recommandées du GEMRCN.

Scolaire - CC AMBOISE



Restauration et services au plus près des territoires

Semaine n° 20

du 11 au 15 Mai 2015

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 2					
Entrée	Radis au beurre	Salade Esäu	Betteraves vinaigrette		
S/porc s/viande	***	***	***		
Plat principal	Sauté de porc au caramel	Colin pané citron	Paupiette de veau marengo	Ascension	
S/porc s/viande	Sauté de volaille au caramel Hoki à la Bretonne	***	Paupiette de saumon		
Accompagnement	Riz pilaf	Ratatouille	Semoule		
Produit laitier	Cantafrais	Yaourt nature + Sucre	Camembert		
Dessert	Mousse au chocolat	Fraises (sous réserve)	Poire		
Goûter					

Info de la semaine

En mai n'en déplaïse, on ramène sa fraise !



Compositions des plats

Salade Esäu : lentille, tomate, oeuif dur, échalote



Scolaire - CC AMBOISE

Semaine n° 21

du 18 au 22 Mai 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Macédoine mayonnaise	Celeri remoulade	Salade riz tomate concombre	Tomate vinaigrette	Carottes râpées persillées
S/porc s/viande			***	***	***
Plat principal	Boulettes de bœuf au curry	Filet de colin sauce piperade	Nugget's de volaille	Jambon braisé Sc barbecue	Lasagne bolognaise
S/porc s/viande	Filet de colin au curry	***	Beignet de poisson	Jambon de dinde Sc barbesue Œufs durs sc tomate	Lasagnes au poisson
Accompagnement	Haricots verts	Julienne de légumes	Petits pois	Purée	***
Produit laitier	Emmental	Camembert	Fromage blanc sucré	Vache qui rit	Buchette mi chèvre
Dessert	Pomme	Liégeois vanille	Barre bretonne	Compote de pommes	Banane
Goûter			Yaourt nature jus de fruit pain & miel		

Info de la semaine



Le sais-tu ?
D'un point de vue botanique, la **tomate** est un fruit, mais nous la considérons (à tort) comme un légume !

Compositions des plats



Mochyz à la mexicaine : chair à saucisse, haricots rouges, épices chili / Salade arlequin : p. de terre, maïs, poivron



Scolaire - CC AMBOISE



Semaine n° 22

du 25 au 29 Mai 2015

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 4					
Entrée		Radis au beurre	Tarte au fromage	Salade Louissette	Mortadelle
S/porc s/viande	***	***	***	***	Pâté de volaille carottes rapées
Plat principal	Lundi de Pentecote	Saucisse de Toulouse	Steak haché au jus	Poulet rôti	Hoki beurre citron
S/porc s/viande	***	Saucisse de volaille de colin Concarnoise	Filet Filet de hoki au citron	Omelette	***
Accompagnement		Frites	Purée	Haricots verts	Riz pilaf
Produit laitier		Yaourt nature	Fondu président	Coulommiers	Gouda
Dessert		Gaufre	Flan nappé caramel	Compote pomme banane	Pomme
Goûter			Fromage fruit pain		

Info de la semaine



Compositions des plats

SaladeLouissette : salade, tomate, raisin / Salade vénitienne : pâte, tomate, thon, olive



Scolaire - CC AMBOISE

Semaine n° 23

du 1er au 5 Juin 2015



Plan Alimentaire 5

Entrée

S/porc
s/viande

Plat principal

S/porc
s/viande

Accompagnement

Produit laitier

Dessert

Goûter

LUNDI

Filet de terre échalote

Palette de porc
moutarde

Escalope de volaille
Tarte aux légumes

Ratatouille

Rondelé

Semoule au lait

MARDI

Betteraves
vinaigrette

Filet de colin sauce
crevettes

Riz créole

Edam

Nectarine

MERCREDI

Carottes râpées

Escalope de poulet

Filet de colin Normande

Haricots verts

Yaourt nature sucré

Fourrandise au
chocolat

Yaourt jus de fruit
pain & confiture

JEUDI

Salade Fatoush

Keftas de bœuf à
l'orientale

Filet de hoki au curry

Boulgour

Fromage blanc
sucré

Cake aux fruits secs

VENDREDI

Céleri rémoulade

Steak haché

Pizza fromage

Penne regate

Brie

Banane

Info de la
semaine



JEUDI :
**Ca swing en
cuisine !**
**Le Moyen Orient
et ses rythmes
folkloriques**



Compositions
des plats



Salade Fatoush : tomate,
concombre, oignon, herbes
aromatiques / Keftas de boeuf
à l'orientale : boulette de
boeuf, oignon, poivron, cumin,
concentré tomate

Scolaire - CC AMBOISE

Semaine n° 24

du 8 au 12 Jun 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade nicarde	Rillettes de porc	Concombre ciboulette	Tomate vinaigrette	Salade verte fromagère
S/porc s/viande	***	Pâté de volaille rapées	Carotte	***	***
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Chili con carne(riz)	Hoki sauce basilic	Rôti de porc à l'estragon	Marmite filet de poisson basquaise
S/porc s/viande	Colin pané	Parmentier poisson	***	Rôti de dinde à l'estragon omelette	***
Accompagnement	Courgettes béchamel	***	Carottes	Haricots verts	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Camembert	Cantafrais	Fraidou	Yaourt aromatisé
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel	Pêche	Tarte abricot	Compote de pommes
Goûter			Lait jus de fruit pain & chocolat		

Info de la semaine

Le sais-tu ?

Notre cerveau contient 80% d'eau, les muscles 75%, les os en contiennent 30%... D'où la nécessité de boire régulièrement, de l'eau, ça coule de source !



Compositions des plats




















Salade nicarde : p. de terre, tomate, haricot vert



Scolaire - CC AMBOISE

Semaine n° 25

du 15 au 19 Juin 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	 Radis beurre	 Salade Esaü	 Haricots verts vinaigrette	 Saucisson à l'ail	 Melon (sous réserve)
S/porc s/viande	***	***	***	Pâté de volaille rapées Carottes	***
Plat principal	 Sauté de porc au miel 	 Colin meunière citron	 Escalope de volaille au jus	 Omelette	 Bœuf aux olives
S/porc s/viande	Sauté de dinde au miel Quenelles de brochet sc crustacés	***	Paupiette de saumon	***	Colin Sc crème
Accompagnement	 Riz pilaf	 Haricots beurre	 Papillons	 Ratatouille	 Purée
Produit laitier	 Bûchette mi-chèvre	 Yaourt nature + sucre	 Coulommiers	 Vache qui rit	 Edam
Dessert	 Crème dessert vanille	 Abricots	 Pomme	 Banane	 Flan chocolat
Goûter			Lait fruit pain & confiture		

Info de la semaine



L'or des abeilles

Aliment 100% naturel, ce petit trésor procure de l'énergie, renferme moins de calories que le sucre et se digère plus facilement.

Faisons en sorte que les abeilles continuent de butiner nos parterres !

Compositions des plats



Salade Esaü : lentilles, tomate, oeuuf dur, échalote

Scolaire - CC AMBOISE



Semaine n° 26

du 22 au 26 Juin 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Melon (sous réserve)	Salade verte et maïs	Saucisson sec beurre	Tomate vinaigrette	Salade du chef
S/porc s/viande	***	***	Coupelle de volaille	***	***
Plat principal	Boulettes d'agneau sauce marocaine	Tortis bolognaise	Nugget's de volaille	Sauté de porc au romarin	Filet de colin sauce catalane
S/porc s/viande	Crêpe au fromage	Tortis au poisson	Beignet de poisson	Sauté de dinde romarin Oeufs durs Sc aurore	***
Accompagnement	Courgettes provencale	***	Petits-pois au jus	Semoule	Haricots verts
Produit laitier	Gouda	Fourme d'Ambert	Yaourt nature + sucre	Vache qui rit	Camembert
Dessert	Nectarine	Flan vanille	Pêche	Compote de pommes	Banane
Goûter			Yaourt nature jus de fruit pain & miel		

Info de la semaine

Depuis Dimanche, c'est l'ETE !



Compositions des plats










Salade argoat : p. de terre, thon, oignon / Salade du chef : riz, tomate, épaule de porc, oeuf



Scolaire - CC AMBOISE

Semaine n° 27

du 29 Juin au 3 Juillet 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	 Betteraves vinaigrette	 Taboulé	 Carottes râpées	Salade Marco polo	 Concombre ciboulette
S/porc s/viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Steak haché	Rougail de saucisse de volaille	Escalope de poulet	Tarte tomate chèvre basilic	Dos de colin froid + Mayo
S/porc s/viande	Pizza Fromage	Quenelles de brochet Normande	Filet de colin	***	***
Accompagnement	Pommes rissolées	 Riz pilaf	 Ratatouille	 Salade verte	Chips
Produit laitier	 Edam	Vache qui rit	Cantafrais	 Camembert	Yaourt nature + sucre
Dessert	Abricots	Crème dessert caramel	Tarte flan	Compote pomme framboise	Nectarine
Goûter			Fromage fruit pain		

Info de la semaine

Bonnes vacances !



Compositions des plats

Salade Marco polo : pâte, poivron, surimi

