

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 Exterieur 5 éléments



Semaine n° 36 - du 31 Août au 4 Septembre 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	P. de terre échalote	Salade verte fromagère	Crêpe au fromage	Tomate vinaigrette	Salade Arizona
Sans Porc/sans viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Moc'hyz à l'indienne	Omelette	Nugget's de volaille & ketchup	Sauté de porc au romarin	Filet de colin sauce catalane
Sans Porc/sans viande	Tarte au fromage	Poisson meunière	Nuggets de poisson	Sauté de dinde au jus/Hoki Sc tomate	***
Accompagnement	Courgettes à la provençale	Coquillettes	Petits-pois à la française	Boulgour	Haricots verts
Produit laitier	Gouda	Fondu président	Yaourt nature	Saint Morêt	Camembert
Dessert	Prunes	Flan vanille	Nectarine	Tarte flan	Banane

Info de la semaine

Mardi,
C'est la rentrée!

Compositions des plats

Salade du Arizona : riz, tomate, petit pois, maïs, emmental / Moc'hyz à l'indienne : chair à saucisse, lentille, curry

Scolaire Extérieur 5 éléments

Semaine n° 37 - du 6 Septembre au 13 Septembre 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Betteraves vinaigrette	Carottes râpées	Salade Marco polo	Melon	Pâté de campagne & cornichons
Sans Porc/sans viande	***	***	***	***	Céleri remoulade
Plat principal	Boulettes de bœuf sauce tomate	Rougail de saucisse	Tarte tomate chèvre basilic	Tajine de poulet aux abricots	Hoki beurre citron
Sans Porc/sans viande	Omelette	Filet de colin Sc tomates	***	Filet de colin aux agrumes	***
Accompagnement	Pommes rissolées	Riz pilaf	Salade verte	Semoule	Carottes
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Edam	Fraidou	Mimolette	Cotentin
Dessert	Poire	Crème dessert caramel	Tarte aux pommes	Purée pomme orange	Prunes



Scolaire Exterieur 5 éléments



Semaine n° 38 - du 14 au 18 Septembre 2015

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Radis beurre	Macédoine de légumes mayonnaise	Tomate persillée	Salade verte aux croûtons	P. de terre échalote
Sans Porc/sans viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Goulash de bœuf	Parmentier de poisson	Colombo de volaille	Lasagne bolognaise	Palette de porc à la diable
Sans Porc/sans viande	Omelette	***	Quenelles de brochet Sc normande	Lasagne au saumon	Filet de colin Sc bercy
Accompagnement	Haricots verts	***	Riz pilaf	***	Petits-pois au jus
Produit laitier	Fromage frais sucré	Vache qui rit	Tomme noire	Yaourt nature sucré	Brie
Dessert	Fourrandise au chocolat	Pomme	Mousse au chocolat	Flan vanille	Raisin

Info de la semaine



Le Raisin


Gorgé d'eau et riche en fibres, il désaltère. Très énergétique, il nous fournit du tonus pour une rentrée du bon pied !

Compositions des plats



Scolaire Exterieur 5 éléments

Semaine n° 39 - du 21 au 25 Septembre 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Pâtes basilic	Céleri rémoulade	Saucisson sec beurre	Carottes râpées	Tomate vinaigrette
Sans Porc/sans viande	***	***	Feuilleté fromage	***	***
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Chili con carne Riz	Filet de colin beurre citron	Rôti de porc à l'estragon	Couscous de poisson
Sans Porc/sans viande	Colin meunière	Parmentier de poisson	***	Filet de hoki à l'estragon	***
Accompagnement	Carottes à la crème	***	Purée de brocolis	Ratatouille	***
Produit laitier	Gouda	Coulommiers	Yaourt aromatisé	Fondu président	Saint Morêt
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel	Pomme	Tarte abricotine 	Compotes de pommes

Info de la semaine

L'automne

Ca y est, mercredi, nous changeons de saison : c'est l'automne ! Va vite cueillir les feuilles de toutes les couleurs pour réaliser un herbier.

Compositions des plats



Scolaire Extérieur 5 éléments



Semaine n° 40 - du 28 Septembre au 2 Octobre 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Haricots verts vinaigrette	Salade arlequin	Salade coleslaw	Salami	Salade verte
Sans Porc/sans viande	***	***	***	Carottes rapées	***
Plat principal	Cassoulet	Colin meunière citron	Paupiette de veau au jus	Omelette	Sauté de bœuf aux oignons
Sans Porc/sans viande	Lasagne de saumon	***	Paupiette de saumon basilic	***	Quenelles de brochet Sc Nantua
Accompagnement	***	Epinards béchamel	Lentilles	Purée de Pdt	Penne regate
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Camembert	Mimolette	Cotentin	Rondelé
Dessert	Pomme	Mousse au chocolat	Flan patissier	Banane	Flan vanille

Info de la semaine



Compositions des plats



Salade arlequin : p. de terre, maïs, poivron
Salade Coleslow : céleri, carotte

Scolaire Exterieur 5 éléments

Semaine n° 41 - du 5 au 9 Octobre 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Semoule fantaisie	Salade vendéenne	Friand au fromage	Tomate vinaigrette	Salade riz tomate concombre
Sans Porc/sans viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Boulettes de bœuf à l'orientale	Parmentier de bœuf au potiron	Nugget's de volaille	Sauté de porc aux pruneaux	Filet de colin à l'armoricaine
Sans Porc/sans viande	Hoki beurre citron	Parmentier poisson	Beignet de poisson	Tarte aux légumes	***
Accompagnement	Julienne de légumes	***	Petits pois au jus	Penne regate	Haricots verts
Produit laitier	Emmental	Camembert	Fromage blanc sucré	Vache qui rit	Brie
Dessert	Compote de pommes	Poire	Banane	Liegeois vanille	Barre bretonne

Info de la semaine

La poire
Connais-tu l'expression "entre la poire et le fromage"?
Il s'agissait d'un intermède durant le repas, la poire servant à rafraîchir le palais avant que l'on serve le fromage (au XV^e siècle)

Compositions des plats

Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs
Salade vendéenne: chou blanc, raisin sec



Scolaire Extérieur 5 éléments



Semaine n° 42 - du 12 au 16 Octobre 2015

	la menthe LUNDI	Le caramel MARDI	La cannelle MERCREDI	Le chocolat JEUDI	La vanille VENDREDI
Plan Alimentaire 4	Mentalo				
Entrée	Betteraves vinaigrette	Carottes râpées	Salade Marco polo	Pomelos	Saucisson à l'ail & beurre
Sans Porc/sans viande	***	***	***	***	Concombre
Plat principal	Bœuf bourguignon	Rôti de porc sauce caramel	Pizza au fromage	Poulet rôti	Filet de colin à la vanille
Sans Porc/sans viande	Quenelles de brochet Sc Nantaise	Œufs dur à la tomate		Omelette	***
Accompagnement	Semoule	Coquillettes	Salade verte	Haricots beurre	Riz pilaf
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Fondu président	Bûchette mi-chèvre	Coulommiers	Gouda
Dessert	Pomme	Flan nappé caramel	Pomme au four à la cannelle	Moelleux au chocolat	Orange

Info de la semaine

Semaine du goût

"Des Goûts et des Couleurs"

Compositions des plats

Salade Marco polo : pâtes, poivron, surimi

Scolaire Exterieur 5 éléments

Moelleux au
chocolat

Semaine n° 43 - du 19 au 23 Octobre 2015

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 5					
Entrée	Chou rouge vinaigrette	Haricots verts vinaigrette	Concombre vinaigrette	Salade verte aux coûtons	P. de terre échalote
Sans Porc/sans viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Rôti de bœuf froid	Colin pané citron (Citron entier)	Sauté de dinde forestière	Lasagne bolognaise	Palette de porc à la moutarde
Sans Porc/sans viande	Omelette	***	Hokí sc tomate	Lasagne de saumon	Colin au basilic
Accompagnement	Petits-pois carottes	Purée	Boulgour	***	Mitonnée de légumes
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam	Rondelé	Camembert	Fromage blanc sucré
Dessert	Fourrandise au chocolat	Raisin	Purée de pommes Maison	Flan vanille	Banane

Info de la
semaine

Bonnes vacances!

Changement
d'heure dans la
nuit de samedi à
dimanche : 1
heure de sommeil
supplémentaire !



Compositions
des plats



Scolaire Extérieur 5 éléments



Semaine n° 44 - du 26 au 30 Octobre 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Crêpe au fromage	Salade verte et maïs	Pâté de campagne & cornichons	Carottes râpées	Betteraves vinaigrette
Sans Porc/sans viande	***	***	Pomelos	***	***
Plat principal	Filet de colin beurre blanc	Boulettes de bœuf sauce tomate	Escalope de dinde au jus	Rôti de porc au jus	Marmite de poisson basquaise
Sans Porc/sans viande	***	Œufs dur à la tomate	Quenelles de brochet	Hoki au citron	***
Accompagnement	Riz créole	Papillons	Choux-fleur béchamel	Purée de céleri	Semoule
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Mimolette	Camembert	Yaourt aromatisé	Fraidou
Dessert	Pomme	Beignet chocolat	Poire	Gaufre	Flan nappé caramel

Info de la semaine

Les agrumes, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des fruits acides, riches en vitamine C. Ils ont une peau épaisse, leur pulpe contenant du jus est formée d'environ 15 quartiers que l'on peut séparer.

Compositions des plats

Pictos à utiliser

Pâtisserie Maison



Animation



Produit Bio



Produit Local



Produit certifié



Produit Bleu Blanc Cœur



Goûter

1 ligne goûter peut être afficher

Changer les paramètres d'impression : mettre à l'échelle 75%

