

# PLAN ALIMENTAIRE SCOLAIRE 5 SEMAINES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEM 1	ENTREE PATISSIERE	CRUDITE (sf concombre et melon)	ENTREE PROTIDIQUE	CRUDITE	CRUDITE
	VOLAILLE (pièce)	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	CRUDITE	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 (pièce)	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	CRUDITE	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)	CRUDITE	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.

# Ville d'AMBOISE

# Ville d'AMBOISE

Semaine n° 45 - du 2 au 6 Novembre 2015

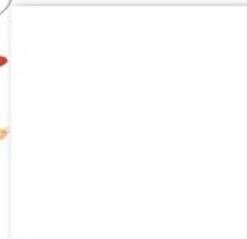
Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Carottes rapées	Taboulé	Chou-fleur vinaigrette	Salade verte fromagère	Salade coleslaw
Sans Porc/Sans Viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Colombo de porc	Colin meunière citron	Escalope de poulet au jus	Omelette sce tomate	Sauté de bœuf aux oignons
Sans Porc/Sans Viande	Colombo de volaille/Quiche au fromage	***	Paupiettes de saumon Sc crevettes	***	Filet de scolin Concarnoise
Accompagnement	Riz pilaf	Ratatouille	Semoule	P. de terre rissolées	Coquillettes
Produit laitier	Edam	Yaourt nature sucré	Bûchette mi-chèvre	Camembert	Rondelé
Dessert	Crème dessert vanille	Pomme	Flan chocolat	Kiwi	Poire
Goûter			Lait - jus de fruit - pain et chocolat		



**Info de la semaine**

**Connais-t tous les agrumes ?**

Citron, clémentine, mandarine, pomelo, orange, mais aussi kumquat, bergamot, cédrat...



# Ville d'AMBOISE



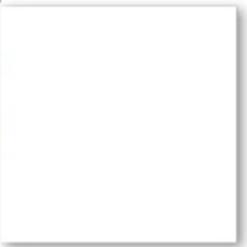
## Semaine n° 46 - du 09 au 13 Novembre 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Haricots verts	Macédoine de légumes		Carottes râpées vinaigrette	Betteraves
Sans Porc/Sans Viande	***	***		***	***
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Tortis bolognaise + fro Rapé		P. de terre à la savoyarde(lardons)	Filet de colin sauce normande
Sans Porc/Sans Viande	Beignets de poisson	Tortis au poisson	Armistice 1918	Parmentier de poisson	***
Accompagnement	Purée	***		***	Courgettes persillées
Produit laitier	Emmental	Fondu président		Vache qui rit	Brie
Dessert	Orange	Liégeois vanille		Compote de pommes	Banane
Goûter					



**Info de la semaine**

**11 novembre 1918**  
:  
L'armistice, signé ce jour là à 5h15, marque la fin des combats de la Première Guerre mondiale (1914-1918)



# Ville d'AMBOISE

Semaine n° 47 - du 16 au 20 Novembre 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Céleri rémoulade	Semoule fantaisie	Carottes rapées	Chou-fleur vinaigrette	Saucisson à l'ail & cornichons
Sans Porc/Sans Viande	***	***	***	***	tomate vinaigrette
Plat principal	Boulettes de bœuf sauce forestière	Saucisse de Toulouse	Pizza au fromage Maison	Blanquette de volaille	Filet colin poché citron
Sans Porc/Sans Viande	Colin Sc crevettes	Saucisse de volaille/Omelette	***	Blanquette de poisson	***
Accompagnement	Purée	Lentilles	Salade verte	Riz créole	Ratatouille et Pdt
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Cotentin	Fraidou		Gouda
Dessert	Kiwi	Flan chocolat	Gateau Basque	Ile Flottante	Ananas Frais
Goûter			Lait - fruit - pain et confiture		

**Info de la semaine**

*le manège des couleurs*

Jeudi, en route pour un petit tour de manège tout Blanc !

**Compositions des plats**

L'île flottante : on appelle ce dessert « île » parce que les œufs à la neige doivent « flotter » sur la mer, c'est-à-dire la crème anglaise

Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs



# Ville d'AMBOISE



Semaine n° 48 - du 23 au 27 Novembre 2015

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Taboulé	Macédoine de légumes Mayonnaise	Chou rouge vinaigrette	Salade verte	Salade américaine
Sans Porc/Sans Viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Bœuf mode	Filet de colin sauce crevettes	Palets de volaille tisonaux sauce tomate	Lasagne bolognaise	Jambon sauce chasseur
Sans Porc/Sans Viande	Quenelles de brochet	***	Hoki aux agrumes	Lasagne de saumon	Colin Concarnoise
Accompagnement	Carottes	Riz pilaf	Semoule aux petit légumes	***	Haricots verts
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam	Rondelé	Camembert	Fromage frais sucré
Dessert	Barre bretonne	Poire	Cocktail de fruits	Mousse au chocolat	Banane
Goûter			Yaourt - jus de fruit - pain et miel		



Info de la semaine



Compositions des plats

Palet de volaille artisanal : poulet, mozzarella, pois chiche, carotte / Salade américaine : p. de terre, tomate, céleri, maïs, oeuf

# Ville d'AMBOISE

Semaine n° 49 - du 30 Novembre au 4 Décembre 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Pâtes au basilic	Céleri rémoulade	Oufs mayonnaise	Carottes râpées	Chou rouge vinaigrette
Sans Porc/Sans Viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Hachis parmentier	Saumonette au citron	Rôti de porc au jus	Filet de colin sauce crustacés
Sans Porc/Sans Viande	Beignet de poisson	Parmentier de poisson	***	Œufs dur béchamel	***
Accompagnement	Petits-pois au jus	***	Mitonnée de légumes	Choux-fleurs	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Camembert	Fromage blanc + sucre	Yaourt aromatisé	Fondu président
Dessert	Clémentines	Flan nappé caramel	Eclair chocolat	Rocher coco chocolat	Compote de pommes
Goûter			Fromage - fruit - pain		



Info de la semaine



Compositions des plats  
Petits-pois fermière : petits-pois, champignons

# Ville d'AMBOISE



## Semaine n° 50 - du 7 au 11 Décembre 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade verte & maïs	Salade Esaü	Chou-fleur vinaigrette	Saucisson sec & cornichons	Betteraves
Sans Porc/Sans Viande	***	***	***	Carottes rapées	***
Plat principal	Sauté de porc au caramel	Colin meunière citron	Boulettes de bœuf Sc marocaine	Omelette	Chili con carne + riz
Sans Porc/Sans Viande	Sauté de dinde / Tarte aux légumes	***	Paupiette de saumon au citron	***	Parmentier de poisson
Accompagnement	Pâtes papillons	Haricots verts	Boulgour	Courgettes béchamel	***
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Yaourt nature sucré	Edam	Saint Morêt	Coulommiers
Dessert	Crème dessert vanille	Pomme	Orange	Clémentines	Mousse au chocolat
Goûter			Yaourt nature sucré - jus de fruit - pain et confiture		



Info de la semaine

**La Clémentine :**  
Petit agrume nous rend plus fort, riche en eau et en vitamine C. N'hésite pas à la glisser dans ton cartable pour ton goûter



Compositions des plats

Salade Esaü : lentille, tomate, oeuf, échalote

# Ville d'AMBOISE

Semaine n° 51 - du 14 au 18 Décembre 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u> 	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u> 	<u>VENDREDI</u>
Entrée	 Semoule fantaisie	Salade vendéenne	<b>Carottes rapées</b>	<b>Œufs mayonnaise</b>	Salade riz tomate concombre
Sans Porc/Sans Viande	 ***	***	***	***	***
Plat principal	<b>Palets de volaille artisanaux sauce tomate</b>	 Tortis bolognaise + fro Rapé	<b>Sauté de volaille chasseur</b>	<b>Steak haché (ketchup)</b>	<b>Filet de colin à l'armoricaine</b>
Sans Porc/Sans Viande	Beignets de poisson	Torti au poissons	Hoki Sc crème	Omelette 	***
Accompagnement	<b>Haricots verts</b>	***	<b>Purée</b> 	<b>Pommes rissolées</b>	<b>Carottes</b> 
Produit laitier	<b>Emmental</b> 	<b>Fraidou</b>	<b>Yaourt nature sucré</b> 	<b>Vache qui rit</b>	<b>Brie</b>
Dessert	<b>Flan vanille</b>	<b>Pomme</b> 	<b>Madeleine</b>	<b>Compote de fruits</b>	<b>Banane</b> 
Goûter			<b>Fromage - fruit - pain</b>		

Info de la semaine

Bonnes vacances et Joyeuses fêtes de fin d'année !



Compositions des plats



Palet de volaille artisanal : poulet, mozzarella, pois chiche, carotte / Salade vendéenne : chou blanc, raisin sec / Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs

# Ville d'AMBOISE



## Semaine n° 52 - du 21 au 25 Décembre 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Betteraves vinaigrette	Salade verte aux croûtons	Salade Marco polo	Terrine de poisson Sc Cocktail	
Sans Porc/Sans Viande	***	***	***	***	
Plat principal	Quenelles de brochet Sc crustacé	Lasagne de saumon	Pizza fromage Maison	Wings	
Sans Porc/Sans Viande	***	***	***	Beignets de poisson	
Accompagnement	Semoule		Salade verte	Pommes sautées	
Produit laitier	Fondu président	Yaourt aromatisé	Bûchette mi-chèvre		
Dessert	Flan nappé caramel	Clémentines	Compote pomme banane	Moelleux choco crème anglaise	
Goûter	Yaourt - jus de fruit - pain et miel	Lait - pomme - pain et confiture	Lait - jus de fruit - pain et chocolat	Fromage - banane - pain	



Le 22 décembre, c'est l'Hiver  
Joyeux Noël !



Salade Marco polo : pâtes, poivron, surimi

Joyeux Noël !

# Ville d'AMBOISE

Semaine n° 53 - du 28 Décembre 2015 au 1er Janvier 2016

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	P. de terre échalote	Haricots verts vinaigrette	Chou rouge vinaigrette	Concombre vinaigrette	
Sans Porc/Sans Viande	***	***	***	***	
Plat principal	Sauté de dinde forestière	Colin pané citron	Steak haché	Poulet rôti	
Sans Porc/Sans Viande	Paupiette de saumon au citron	***	Omelette	Filet de hoki à l'oseille.	Bonne année !
Accompagnement	Boulghour	Purée	Petits-pois au jus	Haricots verts	
Produit laitier	Rondelé	Edam	Yaourt nature sucré	Cotentin	
Dessert	Compote de pommes	Kiwi	Fourrandise au chocolat	Flan vanille	
Goûter	Fromage blanc - jus de fruit - pain et chocolat	Fromage - pomme - pain	Lait - orange - pain et confiture	Yaourt - banane - pain et chocolat	

Info de la semaine

Bonne fête de fin d'année !

Compositions des plats

Bonne année !



## 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%

