

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.

Ville d'AMBOISE



Semaine n° 1

du 4 au 8 Janvier 2016

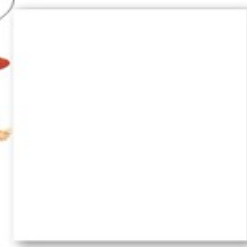
Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Pâté de campagne & cornichons	Salade verte au maïs	Crêpe au fromage	Carottes râpées	Betteraves
S/porc ou S/viande	Macédoine Mayo	***	***	***	***
Plat principal	Escalope de dinde au jus	Boulettes de bœuf sauce tomate	Filet de colin au beurre blanc	Rôti de porc au jus	Parmentier de poisson
S/porc ou S/viande	Colin au citron	Beignets de poisson Sc tomate	***	Roti de dinde au jus/tarte au fromage	***
Accompagnement	Choux-fleurs béchamel	Papillons	Riz créole	Purée de céleri	Salade verte
Produit laitier	Mimolette	Coulommiers	Yaourt nature sucré	Fraidou	Yaourt aromatisé
Dessert	Clémentines	Flan nappé caramel	Orange	Galette des rois	Pomme
Goûter			lait fruit pain confiture		

Info de la semaine



BONNE ANNEE 2015 !
Jeudi, on fête l'Epiphanie : celui ou celle qui aura la fève sera le roi ou la reine!

Compositions des plats



Ville d'AMBOISE

Semaine n° 2

du 11 au 15 Janvier 2016

Plan Alimentaire 2

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Radis beurre	Pâtes au basilic	Haricots verts vinaigrette	Duo de carottes à la coriandre	Salade coleslaw
S/porc ou S/viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Colombo de porc	Colin meunière citron	Paupiette de veau au jus	Omelette	Sauté de bœuf aux oignons
S/porc ou S/viande	Sauté de dinde/ Quenelles de brochet sauce crustacés	***	Paupiette de saumon	***	Filet de colin à l'oseille
Accompagnement	Riz pilaf	Ratatouille	Lentilles	P. de terre rissolées	Coquillettes
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Yaourt nature sucré	Camembert	Emmental	Rondelé
Dessert	Crème dessert vanille	Poire	Clémentines	Moelleux au citron	Flan chocolat
Goûter			yaourt jus de fruit pain miel		



Ville d'AMBOISE



Semaine n° 3

du 18 au 22 Janvier 2016

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	P. de terre échalote	Macédoine de légumes	Crêpe au jambon	Céleri rémoulade	Salade du chef
S/porc ou S/viande	***	***	Carottes vgt	***	1/2 Pomelos sucre
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Tortis bolognaise	Rôti de dinde au jus	Steak haché ketchup	Filet de colin sauce normande
S/porc ou S/viande	Beignet de poisson	Tortis au poisson	Omelette	Quenelles de brochet mornay	***
Accompagnement	Haricots verts	***	Petits-pois à la française	Pommes rissolées	Carottes persillées
Produit laitier	Edam	Fondu président	Fromage blanc sucré	Vache qui rit	Brie
Dessert	Clémentines	Liégeois vanille	Madeleine	Compote de pommes	Banane
Goûter			fromage fruit pain		

Info de la semaine



La Clémentine est le fruit du clémentinier. Cet arbre, de la famille des agrumes, mesure entre 4 et 6 mètres de haut. Il pousse dans les régions ensoleillées du pourtour méditerranéen.

Compositions des plats













Salade du chef : riz, tomate, épaule de porc, oeuf

Ville d'AMBOISE

Semaine n° 4

du 26 au 29 Janvier 2016

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Betteraves 	Céleri rémoulade 	Taboulé 	Macédoine mayo 	Saucisson à l'ail & beurre
S/porc ou S/viande	***	***	***	***	Carottes rapées
Plat principal	Hachis parmentier	Saucisse de Toulouse	Tarte au fromage	Poulet rôti	Hoki poché citron
S/porc ou S/viande	Parmentier de poisson	Filet de colin à l'oseille	***	Œuf béchamel	***
Accompagnement	***	Lentilles 	Salade verte 	Haricots beurre	Ratatouille 
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Coulommiers	Fraidou	Cotentin	Gouda
Dessert	Kiwi 	Flan nappé caramel	Ananas au sirop	Eclair au chocolat 	Pomme 
Goûter			yaourt nature fruit pain œuf		

Info de la semaine



Faisons des Choux nos couchous!
Légumes d'hiver par excellence, n'hésitez pas à les découvrir : chou chinois, chou de bruxelles, chou-fleur, brocolis, chou rouge...

Compositions des plats



Salade vendéenne : chou blanc, raisin sec

Ville d'AMBOISE



Semaine n° 5

du 1er au 5 Février 2016

Plan Alimentaire 5

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Macédoine de légumes Mayo	Radis beurre	Chou rouge vinaigrette	Salade verte	Salade américaine
S/porc ou S/viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Bœuf mode	Filet de colin sauce crevettes	Nuggets de volaille ketchup	Lasagne bolognaise	Jambon sauce chasseur
S/porc ou S/viande	Paupiette de saumon à l'oseille	***	Beignets de poisson au citron	Lasagnes de saumon	Jambon de dinde/Colin Sc citron
Accompagnement	Carottes	Boulgour	Riz pilaf	***	Haricots verts
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam	Rondelé	Brie	Fromage frais sucré
Dessert	Poire	Crêpe de la Chandeleur	Purée de pommes "maison"	Mousse au chocolat	Banane
Goûter			lait jus d'orange pain chocolat		

Info de la semaine



LE SAIS-TU ?
La chandeleur, autrefois "Chandeleuse", se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. Son nom vient du mot "chandelle"

Compositions des plats



Salade américaine : p. de terre, tomate, céleri, maïs, oeuf

Ville d'AMBOISE

Semaine n° 6

du 8 au 12 Février 2016

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Pizza au fromage	Pomelos et sucre	Pâte au basilic	Carottes râpées	Œufs mayonnaise
S/porc ou S/viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Filet de hoki beurre citronné	Rôti de porc au jus	Escalope de poulet au jus	Hachis parmentier	Filet de colin sauce crustacés
S/porc ou S/viande	Colin pané au citron	Roti de dinde au jus/Quenelles de brochet	***	Brandade de poisson	***
Accompagnement	Mitonnée de légumes	Choux-fleur béchamel	Petits-pois fermière	***	Semoule
Produit laitier	Fromage blanc sucré	Yaourt aromatisé	Mimolette	Camembert	Fondu président
Dessert	Clémentines	Beignet aux pommes	Kiwi	Flan nappé caramel	Compote de pommes
Goûter			Lait fruit pain confiture		

Info de la semaine

A MARDI-GRAS, c'est carnaval, n'oublie pas ton déguisement!



Compositions des plats



Ville d'AMBOISE



Semaine n° 7

du 15 au 19 Février 2016

Plan Alimentaire 2

Entrée

S/porc ou S/viande

Plat principal

S/porc ou S/viande

Accompagnement

Produit laitier

Dessert

Goûter

LUNDI

Salade verte fromagère

Sauté de porc au caramel

Sauté de dinde au caramel/Beignet de poisson

Pâtes papillons

Bûchette mi-chèvre

Crème dessert vanille

Croissant jus de fruits

MARDI

Salade de lentilles

Colin meunière citron

Haricots beurre

Yaourt nature sucré

Poire

Pain beurre fromage

MERCREDI

Chou-fleur vinaigrette

Boulettes d'agneau sauce orientale

Hoki Basquaise

Boullgour

Edam

Orange

JEUDI

Pâté de campagne et cornichon

Macédoine de légumes

Omelette

Epinards béchamel

Saint Morêt

Pomme

Pain miel jus de pomme

VENDREDI

Betteraves

Sauté de bœuf aux oignons

Paupiette de saumon Sc citron

Riz pilaf

Coulommiers

Mousse au chocolat

Pain beurre confiture

Info de la semaine



La betterave :
Crue, cuite, mixée en potage ou purée, la betterave se déguste de mille façons !

Compositions des plats



Ville d'AMBOISE

Semaine n° 8

du 22 au 26 Février 2016

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade arlequin	Salade verte aux croûtons	Crêpe au fromage	Pdt échalotes	Salade riz tomate concombre
S/porc ou S/viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Tortis bolognaise	Poulet rôti	Rôti de porc à la moutarde	Filet de colin à l'armoricaine
S/porc ou S/viande	Beignet de colin	Tortis au poisson	Paupiette de saumon sc crevettes	Sauté de dinde à la moutarde/Omelette	***
Accompagnement	Haricots verts	***	Purée de carottes	Flageolets	Mitonnée de légumes
Produit laitier	Emmental	Fraidou	Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Brie
Dessert	Orange	Flan vanille	Banane	purée de pommes	Kiwi
Goûter	Pain beurre confiture	Barre Bretonne + lait		Pain beurre miel	Pain au chocolat jus d'orange

Info de la semaine



Compositions des plats



Ville d'AMBOISE

Semaine n° 9

du 29 Février au 4 Mars 2016

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	Céleri rémoulade	Saucisson sec & beurre
S/porc ou S/viande	***	***	***	***	Concombre vinaigrette
Plat principal	Bœuf bourguignon	Cassoulet	Pizza au fromage	Escalope de poulet à la crème	Hoki beurre citron
S/porc ou S/viande	Colin Sc crevettes	parmentier de poisson	***	Quenneles de brochet SC béchamel	***
Accompagnement	Coquillettes	***	Salade verte	Haricots beurre	Riz créole
Produit laitier	Camembert	Fondu président	Bûchette mi-chèvre	Yaourt aromatisé	Gouda
Dessert	Pomme	Flan nappé caramel	Purée pomme banane	Gaufre	Orange
Goûter	Pain, barre chocolat jus d'orange	Pain confiture orange		Pain au lait grenadine	Pain beurre poire lait

Info de la semaine



Le cassoulet :
Spécialité régionale du Languedoc à base de haricots blancs et de viande. Son nom vient du plat plat dans lequel il mijote "la cassole"

Compositions des plats



Salade Marco polo : pâtes, poivron, surimi

Ville d'AMBOISE

Semaine n° 10

du 7 au 11 Mars 2016

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Chou rouge vinaigrette	Haricots verts vinaigrette	Salade coleslaw	Salade verte	P. de terre échalote
S/porc ou S/viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Estouffade de bœuf	Colin pané citron	Sauté de dinde forestière	Lasagne bolognaise	Jambon braisé sc chasseur
S/porc ou S/viande	Omelette	***	Hoki Sc concarnoise	Lasagne de saumon	Colin à l'oseille
Accompagnement	Petits-pois carottes	Purée	Boullgur	***	Mitonnée de légumes
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam	Cotentin	Brie	Fromage blanc sucré
Dessert	Fourrandise au chocolat	Kiwi	Gateau basque	Crème dessert vanille	Banane
Goûter	Pain beurre confiture	Barre Bretonne + lait		Pain beurre miel	Pain au chocolat jus d'orange

Info de la semaine

Le kiwi:
Pour finir l'hiver en forme, mange ce fruit riche en vitamine C ! Et pourquoi pas au petit-déjeuner : tonus assuré pour la journée !



Compositions des plats



Ville d'AMBOISE

Semaine n° 11

du 14 au 18 Mars 2016

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Œufs dur mayonnaise ***	Carottes râpées ***	Friand au fromage ***	Crème de pois à la menthe	Betteraves vinaigrette ***
Plat principal	Escalope de dinde au jus Filet de colin au beurre blanc	Boulettes de bœuf sauce tomate Omellette à la tomate	Paupiette de saumon sc citron ***	Rôti de porc à l'estragon Rôti de dinde à l'estragon/Filet de hoki à l'ail	Filet de colin basquaise ***
Accompagnement	Choux-fleurs béchamel	Papillons	Riz créole	Haricots verts	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Coulommiers	Yaourt nature sucré	Tartare ail et fines herbes	Yaourt aromatisé
Dessert	Poire	Crème dessert caramel	Orange	Tarte flan à la pistache	Pomme
Goûter	Pain, barre chocolat jus d'orange	Pain confiture orange		Pain au lait grenadine	Pain beurre poire lait



Ville d'AMBOISE

Semaine n° 12

du 21 au 25 Mars 2016

Plan Alimentaire 2

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Radis beurre	Pâtes au basilic	Choux-fleur vinaigrette	Salade verte fromagère	Salade coleslaw
S/porc ou S/viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Saucisse de Toulouse	Hoki beurre citron	Paupiette de veau au jus	Cordon bleu de volaille	Colin aux agrumes
S/porc ou S/viande	Saucisse de volaille / Quenelles de brochets Sc crustacés	***	Filet de colin concarnoise	Beignet de poisson	Colin aux agrumes
Accompagnement	Lentilles	Epinards béchamel	Purée	Ratatouille	Coquillettes
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Yaourt nature sucré	Edam	Camembert	Fraidou
Dessert	Flan nappé caramel	Pomme	Poire	Dessert de Pâques	Flan chocolat
Goûter	Pain miel jus de pomme	Croissant jus de fruits		Pain beurre confiture	Pain beurre fromage

Info de la
semaine

Bonne fête de
Pâques !



Compositions
des plats



Ville d'AMBOISE



Semaine n° 13

du 28 Mars au 1er Avril 2016

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée		Macédoine de légumes	Haricots verts vinaigrette	P. de terre échalote	Carottes rapées
S/porc ou S/viande		***	***	***	***
Plat principal		Raviolis de volaille	Sauté de porc au romarin	Steak haché et ketchup	Paupiette de saumon sc citron
S/porc ou S/viande	Lundi de Pâques	Tortis au poisson	Omelette sc tomate	Filet de hoki concarnoise	***
Accompagnement		***	Boulgour	Petits-pois à la française	Purée de Pdt
Produit laitier		Fondu président	Vache qui rit	Fromage frais sucré	Brie
Dessert		Liégeois vanille	Compote de pommes	Ananas frais	Banane
Goûter		Pain beurre banane		Pain beurre pomme	Barre Bretonne lait

Info de la semaine

Vendredi, c'est le 1er AVRIL : n'oublie pas de faire une plaisanterie à tes amis!



Compositions des plats

