

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.

CC Ville d'Amboise



Semaine n° 2

du 5 au 9 Janvier 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Betteraves vinaigrette</u> 	<u>Semoule fantaisie</u> 	<u>Segment pamplemousse</u>	<u>Salade vendéenne</u> 	<u>Saucisson à l'ail</u>
Sans porc Sans viande	***	***	***	***	Carottes râpées
Plat principal	<u>Steak haché au jus</u>	<u>Saucisse de Toulouse</u> 	<u>Tarte au fromage</u>	<u>Poulet rôti</u>	<u>Lasagne de saumon</u>
Sans porc Sans viande	Poisson sauce concarnoise	Omelette	***	Poisson meunière	***
Accompagnement	<u>Pommes rissolées</u>	<u>Lentilles</u> 	<u>Salade verte</u> 	<u>Haricots verts</u> 	***
Produit laitier	<u>Yaourt aromatisé</u>	<u>Vache qui rit</u>	<u>Pavé 1/2 sel</u>	<u>Coulommiers</u>	<u>Gouda</u> 
Dessert	<u>Clémentines</u> 	<u>Flan chocolat</u>	<u>Compote pomme banane</u> 	<u>Galette des rois</u> 	<u>Pomme</u> 

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



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

CC Ville d'Amboise

Semaine n° 3

du 12 au 16 Janvier 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	Chou rouge vinaigrette 	Salade verte 	Salade américaine
Sans porc Sans viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Bœuf mode	Filet de colin sauce crevettes	Palet de volaille artisanaux sauce tomate 	Tortis bolognaise 	Jambon sauce chasseur
Sans porc Sans viande	Pizza au fromage	***	Poisson pané	Omelette & Tortis	Hoki à la bretonne
Accompagnement	Carottes 	Riz créole 	Purée 	***	Haricots verts 
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam	Rondelé	Brie	Cantafras
Dessert	Barre bretonne	Pomme 	Cocktail de fruits au sirop	Mousse au chocolat	Banane 

Info de la semaine



Compositions des plats

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



Recette Alternative Ansamble

CC Ville d'Amboise



Semaine n° 4

du 19 au 23 Janvier 2019

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEU</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Crêpe au fromage	Segment pamplemousse	Mortadelle	Carottes antillaise	Céleri rémoulade
Sans porc Sans viande	***	***	Radis beurre	***	***
Plat principal	Escalope de poulet au jus	Steak haché au jus	Filet de hoki beurre citronné	Rougail de saucisse	Marmite de poisson
Sans porc Sans viande	Paupiette de poisson	Omelette	***	Tarte aux légumes	***
Accompagnement	Mitonnée de légumes	Coquillettes	Choux-fleurs béchamel	Riz pilaf	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Camembert	Fromage blanc sucré	Yaourt aromatisé	Fondu président
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel	Poire	Rocher coco chocolat	Compote de pommes



Info de la semaine



Compositions des plats




JEUDI :
Ca swing en cuisine !
Les Antilles et sa musique caribéenne

Mitonnée de légumes : haricots verts, courgettes, carottes / Carottes antillaise : carotte râpée, ananas, noix de coco

CC Ville d'Amboise

Semaine n° 5

du 26 au 30 Janvier 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Salade verte 	Salade de lentilles 	Potage de légumes	Saucisson sec	Betteraves vinaigrette 
Sans porc Sans viande	***	***	***	Macédoine de légumes	***
Plat principal	Sauté de porc au caramel 	Colin meunière citron	Boulettes d'agneau sauce marocaine	Omelette 	Chili con carne
Sans porc Sans viande	Nuggets de poisson	***	Crêpe au fromage	***	Hoki sauce concarnoise & Riz
Accompagnement	Papillons 	Haricots beurre	Boulgour 	Pêlé môle provencal	***
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Yaourt nature sucré	Edam	Cantafrais	Coulommiers
Dessert	Crème dessert vanille	Pomme 	Orange 	Clémentines 	Poire 

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 Léon : chou-fleur, maïs

CC Ville d'Amboise



Semaine n° 6

du 2 au 6 Février 2015

Plan Alimentaire 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Salade argoat	Macédoine de légumes	Salade incas	Salade fantaisie	Salade vendéenne
Sans porc Sans viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Moc'hyz à l'indienne	Cordon bleu de volaille	Sauté de bœuf aux oignons	Sauté de porc chasseur	Parmentier de poisson
Sans porc Sans viande	Filet de colin sauce basilic	Beignet de poisson	Œufs durs sauce Aurore	Tarte au fromage	***
Accompagnement	Haricots verts	Tortis	Petits-pois à la française	Carottes	***
Produit laitier	Emmental	Pavé 1/2 sel	Yaourt nature sucré	Camembert	Vache qui rit
Dessert	Pomme	Flan vanille	Banane	Crêpe de la chandeleur	Kiwi



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
Moc'hyz à l'indienne : chair à saucisse, lentilles, curry /
Salade incas : riz, carotte, maïs /
Salade fantaisie : céleri, ananas, pomme, raisin sec /
Salade argoat : p. de terre, thon, oignon /
Salade vendéenne : chou blanc, raisin sec



CC Ville d'Amboise

Semaine n° 7

du 9 au 13 Février 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Betteraves vinaigrées	Saucisson à l'ail	Carottes râpées	Chou rouge vinaigrette	Salade de pâtes tricolore
Sans porc Sans viande	***	Crêpe au fromage	***	***	***
Plat principal	Steak haché au jus	Paupiette de saumon ciboulette	Pizza au fromage	Escalope de dinde à la crème	Hoki sauce curry
Sans porc Sans viande	Colin meunière	***	***	Omelette	***
Accompagnement	Penne regate	Epinards béchamel	Salade verte	Haricots verts	Riz pilaf
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Edam	Bûchette mi-chèvre	Cantafrais	Fondu président
Dessert	Orange	Purée de pommes	Crème dessert caramel	Fourrandise au chocolat	Poire

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



CC Ville d'Amboise



Semaine n° 8

du 16 au 20 Février 2015

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI-GRAS</u>	<u>MERCREDI LES CENDRES</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Radis beurre	Chou-fleur vinaigrette	Concombre vinaigrette	Salade verte aux croûtons	Salade arlequin
Sans porc Sans viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Bœuf bourguignon	Colin poché au citron	Tarte au fromage	Lasagne bolognaise	Palette de porc à la diable
Sans porc Sans viande	Poisson pané	***	***	Lasagne au saumon	Omelette sauce tomate
Accompagnement	Petits-pois	Purée	Pêlé mêlé provençal	***	Haricots verts
Produit laitier	Cantadou	Yaourt nature sucré	Gouda	Camembert	Vache qui rit
Dessert	Pomme	Gaufre de Mardi-Gras	Cocktail de fruits	Flan vanille	Banane

Info de la semaine

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



Compositions des plats



Salade arlequin : p. de terre,
maïs, poivron

CC Ville d'Amboise

Semaine n° 9

du 23 au 27 Février 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	Pâté de campagne	Carottes râpées vinaigrette	Betteraves ciboulette
Sans porc Sans viande	***	***	Concombre vinaigrette	***	***
Plat principal	Sauté de dinde forestière	Boulettes de bœuf sauce tomate	Filet de colin au beurre blanc	Rôti de porc au jus	Beignet de poisson citron
Sans porc Sans viande	Colin meunière	Hoki sauce citron	***	Tarte chèvre basilic	***
Accompagnement	Choux-fleurs	Papillons	Riz créole	Purée de céleri	Epinards béchamel
Produit laitier	Gouda	Coulommiers	Yaourt aromatisé	Fondu président	Fromage blanc sucré
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel	Orange	Mousse au chocolat	Pomme

Info de la semaine

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



Compositions des plats





CC Ville d'Amboise



Semaine n° 10

du 2 au 6 Mars 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Radis beurre	Taboulé	Potage de potiron	Salade verte	Concombre persillé
Sans porc Sans viande	***	***	***	***	***
Plat principal	Colombo de porc	Colin meunière citron	Paupiette de veau au jus	Omelette	Sauté de bœuf aux oignons
Sans porc Sans viande	Beignets de poisson	***	Tarte aux fromage	***	Paupiette de saumon
Accompagnement	Riz pilaf	Ratatouille	Lentilles	P. de terre rissolées	Coquillettes
Produit laitier	Cantafras	Yaourt nature sucré	Croq'lait	Camembert	Rondelé
Dessert	Poire	Pomme	Crème dessert vanille	Kiwi	Flan au chocolat

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

