

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° 11

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade de p. de terre échalote	Salade Léon	Salade antillaise	Carottes râpées vinaigrette	Crêpe au jambon
s/porc	***	***	***	***	Crêpe au fromage
Plat principal	Escalope de poulet à l'estragon	Tortis bolognaise	Nugget's de volaille	Cassoulet	Filet de colin sauce normande
s/porc	***	***	***	Cassoulet s/porc	***
Accompagnement	Haricots verts	***	Petits pois à la française	***	Julienne de légumes
Produit laitier	Emmental	Pavé 1/2 sel	fondue president	Camembert	Fromage blanc ind
Dessert	Orange	Compote pomme banane ind	Madeleine	Liégeois vanille	Banane

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 du Léon : chou-fleur, maïs / Salade antillaise : riz, tomate, ananas, poivron

VILLE D'AMBOISE



Semaine n° 12

du 16 au 20 Mars 2015



	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 4					
Entrée	Betteraves vinaigrette	Salade aux croutons	Salade western	Salade de Melbourne	Semoule fantaisie
s/porc	***	***	***	***	***
Plat principal	Lasagne	Steak haché au jus	Tarte au fromage	Sauté de porc au curry	Hoki sauce citron
s/porc	***	***	***	Sauté de dinde au curry	***
Accompagnement	***	Pommes rissolées	Haricots verts	Courgettes aux épices douces	Epinards béchamel
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Emmental	Cantadou ail et fines herbes	Cheddar	Coulommiers
Dessert	Pomme	Flan nappé caramel	Compote de pommes banane	Kiwi	Orange

Info de la semaine



Compositions des plats



JEUDI :
Ca swing en cuisine !
L'Australie et ses rythmes aborigènes



Salade ... haricot rouge, maïs, poivron / Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs / Salade de Melbourne













Recette Alternative Ansamble

VILLE D'AMBOISE

Semaine n° 13

du 23 au 27 Mars 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	 Concombre ciboulette	Salade américaine
s/porc	***	***	***	***	***
Plat principal	Sauté de bœuf au citron	Filet de colin sauce crevettes	Poulet rôti	Steak haché au jus	Jambon sauce chasseur
s/porc	***	***	***	***	Escalope de volaille chasseur
Accompagnement	Carottes 	Riz créole 	Boulgour 	Macaroni 	Haricots verts 
Produit laitier	Yaourt nature + sucre 	Edam	Rondelé	Brie	Fromage blanc sucré
Dessert	Barre bretonne	 Pomme	Cocktail de fruits au sirop	Mousse au chocolat	 Banane

Info de la semaine



Le Radis :

Légume primeur en début de printemps "Au 19ème siècle, le terme radis désignait une petite pièce de monnaie, d'où l'expression ne plus avoir un radis"

Compositions des plats



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

VILLE D'AMBOISE

Semaine n° 14

du 30 Mars au 3 Avril 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade soisson	Salade verte	Mortadelle	Carottes râpées vinaigrette	Céleri rémoulade
s/porc	***	***	Coupelle de volaille	***	***
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Hachis parmentier (avec purée Bio)	Filet de hoki sauce basilic	Choux-fleurs et p. de terre à la parisienne	Marmite de poisson
s/porc	***	***	***	Tarte aux légumes	***
Accompagnement	Mitonnée de légumes	***	Riz pilaf	Choux fleurs	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Camembert	Fondu président	fromage blanc	Yaourt aromatisé
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel	Poire	Dessert de Pâques	Purée de pommes maison

Info de la semaine



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

Compositions des plats



Salade soisson : haricot blanc, tomate, poivron, paprika

VILLE D'AMBOISE

Semaine n° 15

du 6 au 10 Avril 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée		Salade de lentilles	Macédoine de légumes	Saucisson a l ail	Salade verte fromagère
s/porc		***	***	Coupelle de volaille	***
Plat principal	Lundi de Pâques	Colin meunière citron	Boulettes d'agneau sauce marocaine	Omelette	Chili con carne
s/porc		***	***	***	Riz
Accompagnement		Haricots beurre	Papillons	Pêlé mêlé provençal	***
Produit laitier		Yaourt nature sucré	Cantafrais	edam	Coulommiers
Dessert		Pomme	Orange	Kiwi	Poire

Info de la semaine

Bonne fête de Pâques !



Compositions des plats



VILLE D'AMBOISE

Semaine n° 16

du 13 au 17 Avril 2015

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 3					
Entrée	Salade argoat	Salade de riz	Radis beurre	Tomate vinaigrette	Crêpe au fromage
s/porc	***	***	***	***	***
Plat principal	Moch'yz à l'indienne	Nugget's de volaille	Sauté de bœuf marengo	Sauté de porc au romarin	Filet de colin sauce crustacé
s/porc	***	***	***	***	***
Accompagnement	Ratatouille	Petits-pois à la française	Semoule	Penne regate	Haricots verts
Produit laitier	Gouda	Pavé 1/2 sel	Yaourt nature BIO	Vache qui rit	Camembert
Dessert	Pomme	Flan vanille	Fraises (sous réserve)	Compote pomme banane ind	Kiwi

Info de la semaine



Compositions des plats




Salade argoat : p. de terre, thon, oignon / Moch'yz à l'indienne : chair à saucisse, lentilles, curry

Recette Alternative Ansamble


VILLE D'AMBOISE

Semaine n° 17


du 20 au 24 Avril 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENREDI</u>
Entrée	Betteraves vinaigrette	Carottes râpées persillées	Salade de pâtes	Salade Louisette	Pâté de campagne
s/porc	***	***	***	***	Coupelle de pâté de volaille
Plat principal	Steak haché au jus	Rougail de saucisse	Tarte tomate chèvre basilic	Poulet rôti	Papillons au poisson
s/porc	***	 Rougail de volaille	***	***	***
Accompagnement	Pommes rissolées	Riz pilaf	Salade verte	Haricots verts	***
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Fondu président	Fraidou	Edam	Cantafras
Dessert	Orange	Flan nappé caramel	Ananas au sirop	Tarte normande	Pomme

Info de la semaine



Compositions des plats



SaladeLouisette : salade, tomate, raisin

VILLE D'AMBOISE



Semaine n° 18

**VACANCES
SCOLAIRES**

Plan Alimentaire 5

Entrée

LUNDI
Radis beurre

s/porc

Plat principal

Goulash de bœuf

s/porc

Accompagnement

Pêlé mêlé provençal

Produit laitier

Fromage blanc +
sucre

Dessert

Madeleine

MARDI

Macédoine de
légumes

Parmentier de
poisson

Vache qui rit

Pomme

MERCREDI

Tomate à l'estragon

Colombo de volaille

Riz pilaf

Tomme noire

Cocktail de fruits

JEUDI

Salade verte aux
croûtons

Pâtes bolognaise

Brie

Flan vanille

VENDREDI



1er Mai

Fête du Travail

Info de la
semaine



MAI,
c'est le mois en
fleur, le mois
des fleurs. Le
1er mai, la reine
des fleurs, c'est
le muguet.

Compositions
des plats



VILLE D'AMBOISE

Semaine n° 19

du 4 au 8 Mai 2015

**VACANCES
SCOLAIRES**

Plan Alimentaire 1

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Pâtes basilic	Saucisson sec	celeri remoulade	Carottes râpées vinaigrette	
s/porc	***	Coupelle pâté de volaille	***	***	
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Boulettes de bœuf sauce tomate	Filet de colin au beurre blanc	Rôti de porc printanier	8 Mai
s/porc	***	***	***	Rôti de dinde printanier	Victoire 1945
Accompagnement	Carottes à la crème	Riz créole	Purée de brocolis	Haricots verts	
Produit laitier	Gouda	Camembert	Yaourt aromatisé	Fondu président	
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel	Pomme	Tarte flan	

Info de la semaine



Compositions des plats

