

PLAN ALIMENTAIRE SUR CINQ SEMAINES (20 JOURS)

Semaine I	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi Menu végétarien
	Crudité	Entrée féculent	Crudité	Cuidité
	Bœuf haché	Poisson	Viande Non Haché de Bœuf Veau	Œufs
	Féculeux	Légumes	Légumes	Féculent
	Fromage (> 150 mg Ca)	Produit laitier > 100 mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Fromage 100/149mg Ca
Dessert sans catégorie	Fruit cru	Dessert >15% lipides	Fruit cru	

Semaine II	Lundi Menu végétarien	Mardi	Jeudi	Vendredi
	Crudité	Cuidité	Crudité	Entrée féculent
	Féculent composé de : 2/3 céréales + 1/3 Légumineuses	Porc	Poisson	Viande Non Haché de Bœuf Veau
	Légumes	Féculeux	Féculeux	Légumes*
	Produit laitier féculent > 100mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Fromage 100/149mg Ca	(Fromage <100mg Ca)
Dessert féculent	Fruit cru	Dessert >20g sucre/portion	Fruit cru	

Semaine III	Lundi	Mardi	Jeudi Menu végétarien	Vendredi
	HO protidique/Charcuterie	Crudité	Entrée féculent	Crudités
	Volaille	Poisson	Œufs	Plat avec rapport P/L <1 OU <70% protéines animales
	Féculeux	Légumes	Légumes*	Féculeux
	Fromage > 150 mg Ca	Fromage 100/149mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Produit laitier > 100 mg
Fruit cru	Dessert Féculent (>15% lipides)	Fruit cru		

Semaine IV	Lundi	Mardi	Jeudi Menu végétarien	Vendredi
	Crudité	Entrée féculent	Crudité	Cuidité
	Poisson	Plat avec rapport P/L <1 OU <70% protéines animales	Féculent composé de : 2/3 céréales + 1/3 Légumineuse	Viande Non Hachée de Bœuf Veau
	Féculeux	Légumes	Légumes	Féculeux
	Fromage 100/149mg Ca	Produit laitier > 100 mg Ca	Fromage > 150mg Ca	Produit laitier >100mg Ca
Dessert >20g sucre/portion	Fruit cru	Dessert sans catégorie	Fruit cru	

Semaine V	Lundi	Mardi Menu végétarien	Jeudi	Vendredi
	Crudité	Cuidité	Crudité	HO protidique/Charcuterie
	Viande Non Haché de Bœuf Veau	Œufs	Volaille	Poisson
	Légumes*	Féculeux	Féculeux	Légumes
	Fromage > 150 mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Produit laitier > 100 mg	(Fromage <100mg Ca)
Dessert sans catégorie	Fruit cru		Dessert féculent	

Féculeux 10 sur 20 repas	Le féculent peut être : Une céréale (comme le riz, les pâtes, le blé, le boulghour, le quinoa, épeautre, sarrasin, le pain, etc.) OU une légumineuse (comme les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les flageolets, les pois chiches, fèves, soja, etc.) C'est l'association 2/3 céréales + 1/3 légumineuses dans un repas végétarien qui permet l'apport en Protéines végétales			
Légumes 10 sur 20 repas	Les Légumes peuvent être servis seuls ou accompagnés d'environ 30% de féculents			
Fromages >150mg 8 minimum sur 20 repas	Fromage 100 à 150mg 4 minimum sur 20 repas	Fromage <100mg Ca Pas de fréquence imposée	Produit laitier >100mg Ca par portion 6 minimum sur 20 repas	
Crudités 10 minimum sur 20 repas	Entrée à dominante de crudité ou salade d'accompagnement du plat principal			
Plats avec rapport P/L <1 OU <70% protéines animales	Plat protidique ayant un rapport Protéines/Lipides <1 ou <70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés (Exemple : saucisses, paupiette, cordon bleu, pâtes carbonara, bolognaise ... voir mention sur fiche technique)			
Desserts >20g sucre/portion	Dessert sucré contenant plus de 20g de sucre par portion (exemple : crème dessert)			
Desserts >15% lipides	Dessert contenant plus de 15% de lipides (exemple : pâtisserie)			
Desserts sans catégorie	Dessert sans catégorie n'est ni un produit laitier (apport en calcium <100mg), ni un dessert sucré (apport en sucre <20g par portion), ni un dessert gras (apport en matière grasse <15%) Exemple : compote, fruit au sirop, entremet divers (en fonction de la fiche technique)			

L'équilibre de ce plan alimentaire a été vérifié par, le .../.../.....

Il répond aux exigences de l'arrêté du 30/09/2011 relatif aux recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire suivant le GEMRCN 2015