

Plan alimentaire

Collège Georges Clémenceau Cerizay

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	féculents	crudités	entrée pâtissière	crudités
	charcuterie	bœuf	poisson	volaille
	légumes	féculents	légumes	légumes secs
	laitage	fromage > 150 mg	laitage	fromage 100-150 mg
	fruit cru	fruit cuit	fruit cru	dessert sucré

Semaine 2	charcuterie	crudités	crudités	crudités
	poisson	volaille	bœuf	porc
	féculents	légumes	légumes	féculents
	laitage	fromage > 150 mg	fromage <100 mg	fromage 100-150 mg
	fruit cru	pâtisserie	laitage + féculent	fruit cru

Semaine 3	féculents	crudités	crudités	entrée protidique
	volaille	poisson	charcuterie	abats
	légumes	légumes	légumes secs	féculents
	fromage >150 mg	fromage > 150 mg	laitage	laitage
	fruit cru	laitage + féculent	fruit cuit	fruit cru

Semaine 4	entrée pâtissière	<i>crudités</i> ou féculents	<i>crudités</i> ou <i>féculents</i>	crudités
	porc	œuf/volaille	veau/agneau	poisson
	légumes	<i>légumes</i> ou <i>féculents</i>	<i>légumes</i> ou féculents	féculents
	laitage	fromage 100-150 mg	fromage > 150 mg	fromage >150 mg
	fruit cru	fruit cru	dessert sucré	fruit cuit

Semaine 5	féculent	crudités	crudités	crudités
	produits reconstitués	porc	volaille	bœuf
	légumes	féculents	féculents	légumes
	fromage > 150 mg	fromage 100-150 mg	fromage > 150 mg	laitage
	fruit cru	fruit cuit	fruit cru	pâtisserie