

PLAN ALIMENTAIRE 2021-2022

SEMAINE 1	MIDI	Crudités	Féculeux/ légumes secs	Entrée à teneur en lipide >15%	Menu végétarien	Crudités	S1
		Bœuf	Volaille	porc	Plat végétarien	Poisson	
		Légumes secs/féculeux	Légumes cuits	Féculeux/Légumes secs	Légumes cuits	Féculeux/Légumes secs	
		Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 100 mg de calcium	Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium	
		Fruits crus	Dessert - 15% lipides + 20g glucides	Fruits crus	Fruit sirop	Fruits crus	
	SOIR	Féculeux/ légumes secs	Crudités	Féculeux/ légumes secs	Crudités		
		Poisson	Veau	Bœuf	Volaille		
		Légumes cuits	Légumes secs/féculeux	Légumes cuits	Féculeux/Légumes secs		
		Fromage + 100 mg de calcium	Fromage + 100 mg de calcium	Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 100 mg de calcium		
		Fruit sirop	Crème dessert	Fruits crus	Dessert - 15% lipides + 20g glucides		

SEMAINE 2	MIDI	Féculeux/ légumes secs	Menu végétarien	Féculeux/ légumes secs	Entrée à teneur en lipides >15%	Crudités	S2
		Veau	Plat végétarien	poisson	Volaille	Agneau	
		Légumes cuits	Féculeux/Légumes secs	Légumes cuits	Féculeux ou produits à frire	Légumes cuits	
		Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 100 mg de calcium	Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium	
		Fruits crus	Fruits cuits	Dessert - 15% lipides + 20g glucides	Fruits crus	Fruit sirop	
	SOIR	Crudités	Entrée à teneur en lipides >15%	Crudités	Féculeux/Légumes secs		
		Volaille	Lapin	Porc	Bœuf		
		Féculeux/Légumes secs	Légumes cuits	Féculeux/Légumes secs	Légumes cuits		
		Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 150 mg calcium		
		Fruits crus	Fruit sirop	Crème dessert	Dessert - 15% lipides + 20g glucides		

SEMAINE 3	MIDI	Crudités	Entrée à teneur en lipides >15%	Crudités	Féculeux/ légumes secs	Menu végétarien	S3
		Porc	Bœuf	Canard	Volaille		
		Féculeux/ légumes secs	Légumes cuits	Féculeux/ légumes secs	Légumes cuits	Féculeux/ légumes secs	
		Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 150 mg calcium	Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 100 mg de calcium	
		Fruits crus	Fruits cuits	Fruits crus	Fruits cuits	Fruit sirop	
	SOIR	Féculeux/ légumes secs	Crudités	Entrée à teneur en lipides >15%	Crudités		
		Poisson	Volaille	porc	Veau		
		Légumes cuits	Féculeux/ légumes secs	Légumes cuits	Féculeux/ légumes secs		
		Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 150 mg calcium		
		Fruits cuits	Fruit sirop	Crème dessert	Dessert - 15% lipides + 20g glucides		

SEMAINE 4	MIDI	Entrée à teneur en lipides >15%	Crudités	Féculeux/ légumes secs	Menu végétarien	Crudités	S4
		Poisson	Bœuf	Lapin	Plat végétarien	Volaille	
		Légumes cuits	Féculeux ou produits à frire	Légumes cuits	Féculeux/ légumes secs	Légumes cuits	
		Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 100 mg de calcium	Fromage + 150 mg calcium	Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	
		Fruits crus	Fruits cuits	Dessert - 15% lipides + 20g glucides	Fruit sirop	Fruits crus	
	SOIR	Crudités	Féculeux/ légumes secs	Crudités	Entrée à teneur en lipides >15%		
		Porc	Volaille	Veau	Poisson		
		Féculeux/ légumes secs	Légumes cuits	Féculeux/ légumes secs	Légumes cuits		
		Fromage + 150 mg calcium	Fromage + 150 mg calcium	Produits laitiers + 100 mg calcium et - 5 g lipides	Fromage + 150 mg calcium		
		Dessert - 15% lipides + 20g glucides	Fruit sirop	Fruits crus	Fruits cuits		

ATTENDU 20 REPAS		Midi S1	Midi S2	Midi S3	Midi S4	TOTAL MIDI 20 REPAS	
Fréq.	10 MINI	Crudités	3	3	2	2	10
		Crudités	0	0	1	1	2
	4 MAXI	Entrée à teneur en lipide > 15%	1	1	0	1	3
	4 MINI	Poisson	1	1	1	1	4
	4 MINI	Porc hachée Bœuf veau agneau	1	2	1	1	5
	4 MINI	Volaille	1	1	1	1	4
		Porc	1	1	1	1	4
	2 MAXI	Plat protidique	1	0	1	1	3
	10	Légumes cuits	3	2	2	3	10
	10	Légumes secs/féculeux	3	3	6	3	15
	4 MAXI	Féculeux ou produits à frire	0	1	0	0	1
	6 MINI	Produits laitiers + 100 mg - 5g	2	2	1	2	7
	8 MINI	Fromage +150 mg	2	2	3	2	9
	4 MINI	Fromage + 100 mg	1	1	1	1	4
	8 MINI	Fruits crus	2	2	3	2	9
		Fruits cuits	1	1	1	1	4
	4 MAXI	Dessert - 15% L + 20g G	1	1	1	1	4
	3 MAXI	Dessert + 15% L	1	1	0	1	3