


# Collège Jean Michaud Roumazières Loubert

## Plan alimentaire


Cette grille est propre au fonctionnement de l'établissement, elle tient compte de ses contraintes de livraisons et de son organisation de travail

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine 1</b>	Féculents	Crudités	* Protéines végétales 	Crudités
	Volaille	Bœuf ou abats		Poisson
	Légumes	Féculents		Légumes
	Laitage	Fromage 100-150		Fromage 150
	Fruit cru	Dessert sucré		Féculents

<b>Semaine 2</b>	Crudités	Cuités	Crudités	Crudités
	Bœuf	Œufs	Charcuterie ou porc	Volaille
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes
	Fromage 100-150	Fromage 150	Laitage	Fromage 150
	Féculents	Fruit cru	Fruit cuit	Pâtisserie

<b>Semaine 3</b>	Charcuterie	Crudités	* Protéines végétales 	Féculents
	Poisson	Lapin ou canard ou volaille		Bœuf ou veau
	Féculents	Légumes		Légumes
	Laitage	Fromage 100-150		Fromage 150
	Fruit cru	Féculents		Fruit cru

<b>Semaine 4</b>	Féculents	Cuités	Crudités	Crudités
	Œufs	Bœuf ou veau ou agneau	Volaille	Poisson
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes
	fromage 150	Laitage	Fromage 100-150	Fromage 150
	Fruit cru	Fruit cru	Dessert sucré	Féculents

<b>Semaine 5</b>	Crudités	Entrée pâtissière	* Protéines végétales 	Féculents
	Poisson	Volaille ou bœuf		Porc
	Féculents	Légumes		Légumes
	Fromage 150	Laitage		Laitage
	Fruit cuit	Fruit cru		Pâtisserie

\* Ce repas doit être composé de céréales, légumineuses, oléagineux, fruits et légumes crus et/ou cuits, et de produits laitiers  
Les recettes élaborées peuvent contenir des oeufs