

Plan Alimentaire Restauration enfants et adolescents, choix dirigé

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1	Entrée	Crudités	Féculents		Entrée protidique	Crudités
	Plat Protidique	Poisson P/L>2 (1/4)	Viande noble (1/4)		Volaille	Œufs
	Accompagnement	Féculents	Légumes		Légumes	Féculents
	Produit laitier	F >150	F indif		L>100	F >150
	Dessert	Fruit cuit	Fruit cru		Fruit cru	Dessert lacté
SEMAINE 2	Entrée	Légumes cuits	Crudités		Féculents	Crudités
	Plat Protidique	Porc	Volaille		Poisson P/L>2 (2/4)	Viande noble (2/4)
	Accompagnement	Légumes	Féculents		Légumes	Féculents
	Produit laitier	F >150	F indif		F >150	L>100
	Dessert	Féculents	L>100		Fruit cru	Fruit cuit
SEMAINE 3	Entrée	Féculents	Crudités		Crudités	Légumes cuits
	Plat Protidique	Volaille	Bœuf haché		Porc	Poisson P/L>2 (3/4)
	Accompagnement	Légumes	Féculents		Féculents	Féculents
	Produit laitier	F>100	F>100		F indif	F >150
	Dessert	Fruit cru	Fruit cuit		L>100	Fruit cru
SEMAINE 4	Entrée	Entrée protidique	Féculents		Crudités	Crudités
	Plat Protidique	Viande noble (3/4)	Œufs		Volaille ou poisson	Porc
	Accompagnement	Légumes	Légumes		Féculents	Légumes
	Produit laitier	L>100	F >150		F >150	L>100
	Dessert	Fruit cru	Fruit cru		Fruit cuit	Féculents
SEMAINE 5	Entrée	Crudités	Légumes cuits		Crudités	Féculents
	Plat Protidique	Bœuf haché	Poisson P/L>2 (4/4)		Viande noble (4/4)	Volaille
	Accompagnement	Féculents	Légumes		Féculents	Légumes
	Produit laitier	F>100	F indif		F>100	F >150
	Dessert	Fruit cuit	Féculents		Dessert lacté	Fruit cru

Viande noble	viandes de bœuf, veau, agneau non hachées , abats de boucherie
Crudités	Légumes ou fruits crus pour plus de 50% de la préparation
F>150	Fromages contenant plus de 150 mg de calcium par portion servie
F>100	Fromages contenant plus de 100 mg de calcium par portion servie
L>100	Laitages contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion servie
Dessert lacté	Dessert à base de lait, contenant soit moins de 100 mg de calcium, soit plus de 5 g de lipides par portion servie
F indif	Fromage contenant moins de 100 mg de calcium par portion servie
Dessert féculents	Pâtisseries