

**Plan Alimentaire avec Menus Végétarien sur 5 semaines
incluant un menu végétarien hebdomadaire**

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
semaine 1 11/01/2021 au 15/01/2021	entrée	<u>Salade verte /Salade Composée</u>	Salade mexicaine/salade verte	Salade verte/betteraves
	plat	<u>Dos de cabillaud</u>	<u>Sauté de bœuf</u>	Cuisse de poulet paprika
	garniture	<u>Riz pillaf</u>	<u>Poêlée gourmande</u>	<u>Semoule</u>
	fromage ou PL	<u>Fromage portions</u>	<u>Yaourt aromatisé</u>	<u>Yaourt fruits mixés</u>
	dessert	Fruit au sirop	<u>Fruit de saison</u>	<u>Fruit de saison</u>
semaine 2 18/01/2021 au 22/01/2021	entrée	Salade verte/Salade marco polo	<u>Salade verte/Duo de choux</u>	<u>Salade verte /sardines</u>
	plat	<u>Escalope de veau</u>	<u>Saumon frit</u>	Cervelets orloff
	garniture	<u>Haricots verts</u>	<u>Pommes sautées</u>	<u>Pâtes</u>
	fromage ou PL	<u>Brie/st nectaire</u>	<u>Kiri/rondelet afh</u>	Vache qui rit/emmental
	dessert	<u>Fruit de saison</u>	<i>île flottante</i>	<u>Fruit de saison</u>
semaine 3 25/01/2021 au 29/01/2021	entrée	<u>Salade verte /Potage de légumes</u>	Salade verte/Salade strasbourgeoise	<u>Salade verte /Carottes à l'orange</u>
	plat	<u>Milles feuilles aux champignons</u>	<u>Sauté d'agneau</u>	<u>Nuggets de poisson</u>
	garniture	<u>Yaourt</u>	<u>Petits pois carottes</u>	<u>Pâtes à la tomate</u>
	fromage ou PL		<u>Fromage</u>	<u>Fromage</u>
	dessert		<u>Fruit</u>	<u>Litchis/Beignet</u>
semaine 4 01/02/2021 au 05/02/2021	entrée	<u>Salade verte Quiche/Pizza</u>	<u>Salade verte /Salade concombre</u>	<u>Salade verte/Pomelos/Tomate mimosa</u>
	plat	<u>Pavé de poisson Meunière</u>	Tortilini au bœuf	<u>Sauté de dinde</u>
	garniture	<u>Mélange Wold</u>	<u>Fiamby</u>	<u>Purée</u>
	fromage ou PL	<u>Kiri/comté</u>	Salade de fruit	<u>Fromage</u>
	dessert	<u>Fruit de saison</u>		<u>Danette</u>
semaine 5 08/02/2021 au 12/02/2021	entrée	<u>Salade verte/Salade mexicaine</u>	<u>Charcuterie</u>	<u>Salade verte/lapinole/salade aïoli</u>
	plat	<u>Aiguillette de poulet</u>	Spaghetti	<u>Moussaka</u>
	garniture	<u>Frites</u>	<u>Bolognaise</u>	<u>Poêlée hivernale</u>
	fromage ou PL	<u>Délice chèvre/camembert</u>	<u>Rondelet ail/Nature</u>	Semoule au lait
	dessert	<i>Mousse au chocolat</i>	<u>Fruit de saison</u>	Fruit au sirop

Légende

souligné : fréquences minimales réglementaires
italique : suggestions dont les fréquences sont limitées

Légumes cuits* ou Fruit cuit*: possibilité de mettre à la place un légume ou un fruit cru

Féculents* ou légumes *: possibilité de proposer un mélange légumes/féculents

GRDP : Grammage Recommandé pour la Dénrée Protidique

Limiter le nombre de panure et de friture proposé en plat ou garniture à 4 fois maximum sur 5 semaines. Ils seront proposés dans le cadre d'un repas peu riche en matières grasses.

Entrée protidique entrée à base de charcuterie, œuf ou poisson

Poisson sous entendu Poisson >70% MPA et P/L>2 (se reporter aux fiches techniques)

Viande/Poisson/Œuf <70% GRDP pizza, quiche, croque monsieur, hachis Parmentier, brandade, lasagnes, raviolis, légumes farcis, cordon bleu, certaines viandes hachées : boulette de viande, paupiette, galopin, normandin ; quenelle, saucisse, panures et autres produits élaborés (se reporter aux fiches techniques des produits).

Viande/Poisson/Œuf > 70% GRDP viande de Volaille, Lapin, Porc, Bœuf, Veau, Agneau ou Poisson ou Œufs et certains produits élaborés sous réserve du pourcentage de matières premières d'origine animale (se reporter aux fiches techniques).

Critères s'appliquant aux plats végétariens : Composantes ou plats complets associant céréales et légumineuses * OU œuf et/ou produit laitier OU légumineuses et /ou œuf et/ou produit laitier ; OU céréales et/ou œuf et/ou produit laitier

légumes secs (pois cassés, pois chiches, haricots coco, rouge, noir et blanc, flageolets, lentilles, fèves) et des céréales (riz, blé, maïs, orge, millet, avoine, épeautre) ou pseudo céréales (sarrasin, quinoa),omelette,quiche aux légumes, pizza végétarienne, lasagne végétarienne,Steak de soja, boulettes, saucisse, égrène végétal

Féculents plats à base de riz et céréales de blé (pâtes, semoule, boulgour) , de maïs, de quinoa, de légumes secs et de tubercules (pommes de terre, patate douce, topinambours...)

Produits laitiers yaourt, fromage blanc, petits suisses, fromages frais, lait fermenté au bifidus

Fromage > 150mg de calcium pour une portion les fromages de type : pâte pressée cuite, non cuite, persillée

Fromage entre 100 et 150mg de calcium pour une portion les fromages type : pâte molle à croûte fleurie ou croûte lavée, fondu ou de brebis

Dessert lacté ou glace mousse, crème dessert, entremet, lait gélifié, glace, sorbet

repas végétarien