

PLAN ALIMENTAIRE SCOLAIRE 5 SEMAINES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEM 1	ENTREE PATISSIERE	CRUDITE (sf concombre et melon)	ENTREE PROTIDIQUE	CRUDITE	CRUDITE
	VOLAILLE (pièce)	BŒUF (sauté)	POISSON (frit ou cube)	PORC (jambon)	POISSON (filet ou cube)
	LEGUMES VERTS	FECULENT (Riz, pâtes)	LEGUMES VERTS FECULENT	LEGUMES VERTS	FECULENT (Semoule)
	FRO > 150 mg	100 < FRO < 150 mg	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	PRODUIT LAITIER
	FRUIT CRU	DESSERT LACTE	FRUIT CRU	PATISSERIE	FRUIT CUIT (Purée de fruits)

SEM 2	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	CHARCUTERIE	CRUDITE
	PORC (sauté)	POISSON (pané)	AGNEAU (boulette) ou VEAU (paupiette)	ŒUF	BŒUF (sauté)
	FECULENT (pâtes)	LEGUMES VERTS	LEGUMES VERTS / FECULENT	LEGUMES VERTS / FECULENT (pdt)	FECULENT (semoule ou purée pdt)
	FRO < 100 mg	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	100 < FRO < 150 mg	PRODUIT LAITIER
	DESSERT LACTE	FRUIT CRU	FRUIT CRU	FRUIT CRU	DESSERT LACTE

SEM 3	FECULENT	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	ENTREE PATISSIERE
	VOLAILLE (pièce)	BOEUF	VOLAILLE (sautée)	PORC (Charcuterie)	POISSON (filet)
	LEGUMES VERTS	FECULENT (Semoule, frites, riz)	LEGUMES VERTS	FECULENT (légumes secs, purée lég)	LEGUMES VERTS
	FRO > 150 mg	FRO < 100 mg	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	100 < FRO < 150 mg
	FRUIT CRU	DESSERT LACTE	BISCUIT	FRUIT CUIT (Fruits au sirop)	FRUIT CRU

SEM 4	CRUDITE	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	ENTREE PROTIDIQUE
	BŒUF (haché)	PORC (rôti)	PREPA. PATISSIERE à base d'œuf	VOLAILLE (poulet rôti)	POISSON
	FECULENT (Frites)	FECULENT (légumes secs, riz)	CRUDITE	LEGUMES VERTS *	LEGUMES VERTS *
	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	FRO < 100 mg	100 < FRO < 150 mg (sf Brie)	FRO > 150 mg
	FRUIT CRU	DESSERT LACTE	FRUIT CUIT (purée de fruits)	PATISSERIE	FRUIT CRU

SEM 5	CRUDITE (sf concombre et melon)	CRUDITE	FECULENT CRUDITE	CRUDITE	FECULENT
	BŒUF	POISSON (filet)	VOLAILLE (tranchée)	BŒUF (égréné)	PORC (sauté)
	LEGUMES VERTS *	FECULENT (semoule ou purée pdt)	FECULENT (pâtes ou pdt)	FECULENT (pâtes ou pdt)	LEGUMES VERTS
	PRODUIT LAITIER	FRO > 150 mg	FRO > 150 mg	100 < FRO < 150 mg (Brie)	PRODUIT LAITIER
	BISCUIT	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	DESSERT LACTE	FRUIT CRU

Dans ce plan alimentaire, les plats peuvent être permutés entre eux ou remplacés par leur équivalent sans toutefois perturber les fréquences recommandées du GEMRCN.

ECOLE DE SAIGUEDE

Semaine n° 2

du 5 au 9 Janvier 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Betteraves vinaigrette</u> ou <u>Potage de poireaux</u>	<u>Pomelos</u>	Semoule fantaisie	<u>Salade vendéenne</u>	<u>Saucisson à l'ail</u>
Plat principal	<u>Lasagne</u>	<u>Saucisse de Toulouse</u>	Tarte au fromage	Poulet rôti	Colin pané citron
Accompagnement	(Plat complet)	Lentilles	Salade verte	Haricots verts	Purée de pommes de terre
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Vache qui rit	Pavé 1/2 sel	Coulommiers	Gouda
Dessert	<u>Clémentines</u>	Flan chocolat	Compote pomme banane	<u>Galette des rois</u>	<u>Pomme</u>

Info de la semaine

BONNE ANNEE 2015 !
Jeudi, on fête l'Epiphanie : celui ou celle qui aura la fève sera le roi ou la reine!

Compositions des plats

Salade vendéenne : chou blanc, raisin sec
Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs




Semaine n° 3



du 12 au 16 Janvier 2015

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Radis à la croque</u>	Macédoine de légumes vinaigrette ou Potage de légumes	<u>Chou rouge vinaigrette</u>	Salade verte	Salade américaine
Plat principal	<u>Bœuf mode</u>	<u>Filet de colin sauce crevettes</u>	Palet de volaille artisanaux	Tortis bolognaise	<u>Jambon sauce chasseur</u>
Accompagnement	<u>Carottes</u>	Riz pilaf	Pommes de terre boulangère	(Plat complet)	Haricots beurre
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam	Rondelé nature	Brie	Cantafrais
Dessert	<u>Barre bretonne</u>	<u>Pomme</u>	Cocktail de fruits au sirop	<u>Mousse au chocolat</u>	Banane

Info de la semaine

Compositions des plats

Salade américaine : pomme de terre, tomate, céleri, maïs, oeuf

ECOLE DE SAIGUEDE

Semaine n° 4

du 19 au 23 Janvier 2015

Plan Alimentaire 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Crêpe au fromage	<u>Céleri rémoulade</u> ou <u>Potage de légumes</u>	<u>Mortadelle</u>	<u>Carottes antillaise</u>	<u>Pomelos</u>
Plat principal	Escalope de poulet au jus	Steak haché	Filet de hoki poché citron	<u>Rougail de saucisse</u>	Marmite de poisson
Accompagnement	Mitonnée de légumes	Coquillettes + râpé	Choux-fleurs béchamel	<u>Riz créole</u>	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Camembert	Fromage blanc sucré	Yaourt aromatisé	Fondu président
Dessert	<u>Kiwi</u>	Flan nappé caramel	<u>Poire</u>	<u>Rocher coco chocolat</u>	Compote de pommes

Info de la semaine

JEUDI :
Ca swing en cuisine !
Les Antilles et sa musique caribéenne



Compositions des plats



Mitonnée de légumes : haricots verts, courgettes, carottes
Carottes antillaise : carotte râpée, ananas, noix de coco



Semaine n° 5

du 26 au 30 Janvier 2015

Plan Alimentaire 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Salade verte	Salade Esau	<u>Salade du Léon</u> ou <u>Potage de légumes</u>	<u>Saucisson sec</u>	<u>Betteraves vinaigrette</u>
Plat principal	<u>Sauté de porc au caramel</u>	Colin meunière citron	Boulettes d'agneau sauce marocaine	Omelette	Chili con carne
Accompagnement	Pâtes papillons	Haricots beurre	Boullgour	Pêlé mèle provencal	(Plat complet)
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Yaourt nature sucré	Edam	Cantadou	Coulommiers
Dessert	<u>Crème dessert vanille</u>	Compote pomme banane	<u>Orange</u>	<u>Clémentines</u>	Compote de poire

Info de la semaine

La Clémentine est le fruit du clémentinier. Cet arbre, de la famille des agrumes, mesure entre 4 et 6 mètres de haut. Il pousse dans les régions ensoleillées du pourtour méditerranéen.



Compositions des plats



Salade Esau : lentille, tomate, oeuf dur, échalote
Salade du Léon : chou-fleur, maïs

ECOLE DE SAIGUEDE

Semaine n° 6

du 2 au 6 Février 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade argoat	<u>Salade vendéenne</u>	Salade incas	Salade fantaisie	Macédoine de légumes mayonnaise ou Potage Dubarry
Plat principal	<u>Moch'yz à l'indienne</u>	Cordon bleu de volaille	Sauté de bœuf aux oignons	<u>Sauté de porc chasseur</u>	Colin poché citron
Accompagnement	Haricots verts	Tortis	Petits-pois à la française	Carottes	Purée de pommes de terre
Produit laitier	Emmental	Pavé 1/2 sel	Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Camembert
Dessert	<u>Pomme</u>	Flan vanille	Banane	<u>Crêpe de la chandeleur</u>	<u>Kiwi</u>

Info de la semaine

LE SAIS-TU ?
La chandeleur, autrefois "Chandeleuse", se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. Son nom vient du mot "chandelle"



Compositions des plats



Moch'yz à l'indienne : chair à saucisse, lentilles, curry
Salade incas : riz, carotte, maïs
Salade fantaisie : céleri, ananas, pomme, raisin sec /
Salade argoat : pommes de terre, thon, oignon
Salade vendéenne : chou blanc, raisin sec

Recette Alternative - Ansamble

Semaine n° 7

du 9 au 13 Février 2015

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Betteraves vinaigrette ou Potage de légumes</u>	<u>Carottes râpées</u>	Salade de pâtes tricolore	<u>Chou rouge vinaigrette</u>	<u>Saucisson à l'ail</u>
Plat principal	Steak haché au jus	<u>Pommes de terre à la savoyarde</u>	Pizza	Escalope de dinde à la crème	Hoki sauce curry
Accompagnement	Penne regate	<u>(Plat complet)</u>	Salade verte	Haricots beurre	Riz pilaf
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Fondu président	Bûchette mi-chèvre	Cantafrais	Edam

Info de la semaine

Faisons des Choux nos chouchous!
Légumes d'hiver par excellence, n'hésitez pas à les découvrir : chou chinois, choux de bruxelles, chou-fleur, brocolis, chou rouge...



Compositions des plats



ÉCOLE DE SAIGUÈRE

Dessert Orange Crème dessert caramel Compote pomme banane Fourrandise au chocolat Poire



Semaine n° 8

du 16 au 20 Février 2015

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI-GRAS</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Radis à la croque	<u>Chou-fleur vinaigrette</u> ou Potage de légumes	Concombre vinaigrette	Pomelos	Salade arlequin
Plat principal	Bœuf bourguignon	Colin poché au citron	Tarte au fromage	Boulettes de bœuf sauce tomate	<u>Palette de porc à la diable</u>
Accompagnement	Petits-pois au jus	Purée de pommes de terre	Pêlé mêlé provençal	Pâtes papillons	Carottes
Produit laitier	Cantadou	Yaourt nature sucré	Tomme noire	Brie	Vache qui rit
Dessert	<u>Pomme</u>	Gaufre de Mardi-Gras 	Cocktail de fruits au sirop	Flan vanille	Banane

Info de la semaine

A MARDI-GRAS,
c'est carnaval,
n'oublie pas ton déguisement!



Compositions des plats

Salade arlequin : pommes de terre, maïs, poivron



Semaine n° 9

du 23 au 27 Février 2015

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade verte aux croûtons	Crêpe au fromage	<u>Pâté de campagne</u>	<u>Carottes râpées vinaigrette</u>	<u>Betteraves ciboulette</u> ou Potage de légumes
Plat principal	Lasagne	Sauté de dinde forestière	Filet de colin au beurre blanc	<u>Rôti de porc au jus</u> 	Beignet de poisson citron
Accompagnement	(Plat complet)	Choux-fleurs	Riz créole	Purée de céleri	Epinars béchamel

Info de la semaine

La betterave :
Crue, cuite, mixée en potage ou purée, la betterave se déguste de mille façons !



Compositions des plats

ECOLE DE SAIGUEDE

Produit laitier	Coulommiers	Gouda	Fromage blanc sucré	Fondu président	Yaourt aromatisé
Dessert	Flan nappé caramel	Kiwi	Orange	Mousse au chocolat	Pomme



Semaine n° 10

du 2 au 6 Mars 2015

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Radis à la croque	Salade verte	Haricots verts vinaigrette ou Potage de potiron	Taboulé	Concombre persillé
Plat principal	<u>Colombo de porc</u>	Brandade de poisson	Paupiette de veau au jus	Omelette	Sauté de bœuf aux oignons
Accompagnement	Riz pilaf 	(Plat complet)	Lentilles	Ratatouille	Coquillettes
Produit laitier	Cantafrais	Yaourt nature sucré	Croq'lait	Camembert	Rondelé nature
Dessert	Crème dessert vanille	Pomme	Poire	Kiwi	Flan au chocolat

Info de la semaine

Le kiwi:
Pour finir l'hiver en forme, mange ce fruit riche en vitamine C ! Et pourquoi pas au petit-déjeuner : tonus assuré pour la journée !




Compositions des plats



Semaine n° 11

du 9 au 13 Mars 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade de pommes de terre échalote	Salade du Léon ou Potage de légumes	Salade antillaise	Carottes râpées vinaigrette	Crêpe au jambon
Plat principal	Escalope de poulet à l'estragon	Tortis bolognaise	Nugget's de volaille	<u>Cassoulet</u> 	Hoki sauce normande

Info de la semaine

Le cassoulet :
Spécialité régionale du Languedoc à base de haricots blancs et de viande. Son nom vient du plat plat dans lequel il mijote "la cassole"



ECOLE DE SAIGUEDE

Accompagnement	Haricots verts	(Plat complet)	Petits pois à la française	(Plat complet)	Julienne de légumes
Produit laitier	Emmental	Pavé 1/2 sel	Fromage blanc sucré	Fondu président	Brie
Dessert	Orange	Liégeois vanille	Madeleine	Compote de pomme	Banane

Compositions des plats



Salade du Léon : chou-fleur, maïs
Salade antillaise : riz, tomate, ananas, poivron



Semaine n° 12

du 16 au 20 Mars 2015

Plan Alimentaire 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Betteraves vinaigrette ou Potage de légumes	Salade verte	Salade western	Salade de Melbourne	Semoule fantaisie
Plat principal	Lasagne	Palets de volaille artisanaux	Tarte au fromage	Sauté de porc au curry	Filet de colin poché citron
Accompagnement	(Plat complet)	Frites + Ketchup	Haricots beurre	Courgettes aux épices douces	Epinards béchamel
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Vache qui rit	Cantadou ail et fines herbes	Cheddar	Coulommiers
Dessert	Pomme	Flan nappé caramel	Compote pomme banane	Kiwi	Orange

Info de la semaine

JEUDI :
Ca swing en cuisine !
L'Australie et ses rythmes aborigènes



Compositions des plats



Salade western : haricot rouge, maïs, poivron
Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs
Salade Melbourne : pommes de terre, poisson, oignon, ciboulette

Recette Alternative Ansamble

Semaine n° 13

du 23 au 27 Mars 2015

Plan Alimentaire 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Radis à la croque	Macédoine de légumes mayonnaise ou Potage de légumes	Chou rouge vinaigrette	Concombre ciboulette	Salade américaine

Info de la semaine

Le Radis :
Légume primeur en début de printemps
"Au 19ème siècle, le terme radis désignait une petite pièce de monnaie,



ECOLE DE SAIGUEDE

Plat principal	Sauté de bœuf au citron	Filet de colin sauce crevettes	Poulet rôti	Steak haché au jus	Jambon sauce chasseur
Accompagnement	Carottes	Riz créole	Boulogour	Macaroni	Haricots verts
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Edam	Rondelé nature	Brie	Fromage blanc sucré
Dessert	Barre bretonne	Pomme	Ananas au sirop	Mousse au chocolat	Banane



d'où l'expression ne plus avoir un radis"

Compositions des plats

Salade américaine : pommes de terre, tomate, céleri, maïs, oeu



Semaine n° 14

du 30 Mars au 3 Avril 2015

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 1					
Entrée	Salade soisson	Haricots verts vinaigrette	Mortadelle	Carottes râpées vinaigrette	Céleri rémoulade ou Potage de légumes
Plat principal	Cordon bleu de volaille	Hachis parmentier	Filet de hoki sauce basilic	Choux-fleurs et pommes de terre	Marmite de poisson
Accompagnement	Mitonnée de légumes	(Plat complet)	Riz pilaf	à la parisienne	Semoule
Produit laitier	Mimolette	Camembert	Fromage blanc sucré	Fondu président	Yaourt aromatisé
Dessert	Kiwi	Flan nappé caramel	Poire	Dessert de Pâques	Compote de pomme



Info de la semaine

Mercredi, c'est le 1er AVRIL : n'oublie pas de faire une plaisanterie à tes amis!

Compositions des plats

Salade soisson : haricot blanc, tomate, poivron, paprika

Semaine n° 15

du 6 au 10 Avril 2015

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Plan Alimentaire 2					



Info de la semaine

Bonne fête de Pâques !

ECOLE DE SAIGUEDE

Entrée		Salade Esäü	Macedoine de légumes vinaigrette ou potage de légumes	<u>Saucisson à l'ail</u>	Salade verte
Plat principal	LUNDI DE Pâques	Colin meunière citron	Boulettes d'agneau sauce marocaine	Omelette	Chili con carne
Accompagnement		Haricots beurre	Pâtes papillons	Pêlé mêlé provençal	(Plat complet)
Produit laitier		Yaourt nature sucré	Edam	Cantadou	Coulommiers
Dessert		<u>Pomme</u>	<u>Orange</u>	Cocktail de fruit au sirop	Compote de poire



Compositions des plats


Salade Esäü : lentille, tomate, oeuf dur, échalote



Semaine n° 16

du 13 au 17 Avril 2015

Plan Alimentaire 3	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Betteraves vinaigrette</u>	Salade incas	<u>Radis à la croque</u>	Tomate vinaigrette	Crêpe au fromage
Plat principal	 <u>Mochyz à l'indienne</u>	Nugget's de volaille	Sauté de bœuf marengo	 <u>Sauté de porc au romarin</u>	Filet de colin sauce crustacé
Accompagnement	Frites	Petits-pois à la française	Semoule	Penne regate	Carottes
Produit laitier	Gouda	Pavé 1/2 sel	Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Camembert
Dessert	<u>Pomme</u>	Mousse au chocolat au lait	<u>Poire</u>	Compote pomme framboise	<u>Kiwi</u>



Info de la semaine

Compositions des plats

Salade argoat : pommes de terre, thon, oignon
Salade incas : riz, carotte, maïs
Mochyz à l'indienne : chair à saucisse, lentilles, curry

Recette Alternative - Ansamble

Semaine n° 17

du 20 au 24 Avril 2015

Info de la semaine

ECOLE DE SAIGUEDE

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENREDI</u>
Entrée	Salade de pommes de terre échalotes	<u>Carottes râpées persillées</u>	Salade Marco polo	Salade verte aux croûtons	<u>Pâté de campagne</u>
Plat principal	Cordon bleu	<u>Rougail de saucisse</u>	Tarte tomate chèvre basilic	Poulet rôti	Papillons au poisson
Accompagnement	Ratatouille	Riz pilaf	Salade verte	Haricots beurre	(Plat complet)
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Fondu président	Fraidou	Cantafrais	Edam
Dessert	<u>Orange</u>	Flan nappé caramel	Ananas au sirop	Tarte normande	<u>Pomme</u>

