



PLAN ALIMENTAIRE - RESTAURANTS SCOLAIRES

selon les recommandations du GEMRCN

● apport protidique
● apport lipidique
● féculents







● crudités et / ou fruits
● crudités et / ou fruits cuits






● fromage / produit laitier
● produit sucré







MARS 2019					VENDREDI 01 ● ● ● ● ● ● ● ●
<i>Entrée</i>					betteraves vinaigrette
<i>Plat protidique</i>					Poulet rôti
<i>Accompagnement</i>					Haricots beurre
<i>Fromage</i>					
<i>Dessert</i>					Pâtisserie
<i>Goûter</i>					goûters au choix

MARS 2019	LUNDI 04 ● ● ● ● ● ● ● ●	MARDI 05 ● ● ● ● ● ● ● ●	MERCREDI 06 ● ● ● ● ● ● ● ●	JEUDI 07 ● ● ● ● ● ● ● ●	VENDREDI 08 ● ● ● ● ● ● ● ●
<i>Entrée</i>	Taboulé Salade de PDT	Salade de haricots verts dés de fromage	saucisson	Feuilleté saucisse Quiche Lorraine	Carottes râpées Maïs
<i>Plat protidique</i>	Escalope de dinde	Côtes de porc	Cuisse de poulet	Poisson du jour	Rôti de bœuf
<i>Accompagnement</i>	Carottes vichy	Pommes noisettes	Duo de choux fleurs	Gratin de légumes	Pâtes
<i>Fromage</i>	Fromage				
<i>Dessert</i>	Salade de fruits	Mousse de fruits	Crème dessert/biscuit	Fruit de saison	Yaourts aux fruits

Goûter			Pain/chocolat		
--------	--	--	---------------	--	--

MARS 2019	LUNDI 11 	MARDI 12 	MERCREDI 13 	 JEUDI 14 	VENDREDI 15 
Entrée	Oeuf mimosa	Macédoine légumes Salade coleslaw	Cœur de palmier vinaigrette	Tarte aux poireaux maison	Potage de légumes
Plat protidique	Fricassé de dinde	Blanquette de poisson	Cordon bleu poulet	Nuggets au blé bio	Paupiette de veau
Accompagnement	Épinards	Riz	Pommes duchesses	Poêlée de légumes	Quinoa/Semoule
Fromage		Fromage			
Dessert	Pâtisserie	Salade de fruits	Yaourt	Fruit de saison bio	Flan nappé caramel
Goûter			Madeleine		

MARS 2019	LUNDI 18 	MARDI 19 	MERCREDI 20 	JEUDI 21 	VENDREDI 22 
Entrée	Salade de pâtes Salade de riz	Chou blanc râpé Chou rouge	Carottes râpées à l'orange	Tarte aux fromages "Maison"	Salade verte et fromage de chèvre
Plat protidique	Escalopes de poulet	Moules	Hachis parmentier	Rôti de porc	Poisson du jour
Accompagnement	Duo de haricots	Frites	Salade verte	Courgettes	Semoule bio
Fromage		Fromage			
Dessert	Fromage blanc	Fruit de saison	Compote/biscuit	Cocktail de fruits	Mousse chocolat
Goûter			Viennoiserie		

MARS 2018	LUNDI 25 	MARDI 26 	MERCREDI 27 	 JEUDI 28 	VENDREDI 29 
Entrée	Concombres Betteraves	Velouté de légumes de saison	Friand fromage	Salade composée aux graines	Rillettes de thon sur toast aillé
Plat protidique	Dâtes	Brandade de poisson	Wings de poulet	Omelette nature	Steak de bœuf

<i>Fruit protéique</i>	<i>Pâtes</i>	<i>Blanc de poisson</i>	<i>Vin de poulet</i>	<i>Omelette nature</i>	<i>Steak de bœuf</i>
<i>Accompagnement</i>	Carbonara	Salade verte	Choux fleur béchamel	Purée de carottes	Épinards à la crème
<i>Fromage</i>		Fromage			
<i>Dessert</i>	Compote de pomme	Fruit de saison	Liégeois chocolat	Yaourt bio aux fruits	cocktail de fruits
<i>Goûter</i>			Fruit de saison		

