

Semaine 1	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi Possibilité de Menu végétarien
	Crudité	Entrée féculent	Crudité	Cuidité
	Bœuf haché	Poisson	Viande Non Haché de Bœuf Veau Agneau	Plat végétarien OU porc ou volaille
	Féculents	Légumes*	Légumes	Féculent
	Fromage (> 150 mg Ca)	Produit laitier > 100 mg Ca	Produit laitier féculent>100mg Ca	Fromage 100/149mg Ca
	Fruit cuit (au sirop , en compote) ou entremet divers	Fruit cru		Fruit cru

Semaine 2	Lundi Possibilité de Menu végétarien	Mardi	Jeudi	Vendredi
	Crudité	Cuidité	Crudité	Entrée féculent
	Plat végétarien OU porc ou volaille	Porc OU Volaille	Poisson	Viande Non Haché de Bœuf Veau Agneau
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes*
	Fromage > 150 mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Fromage 100/149mg Ca	(fromage <100mg Ca)
	Pâtisserie	Fruit cru	Crème dessert	Fruit cru

Semaine 3	Lundi	Mardi	Jeudi Possibilité de Menu végétarien	Vendredi
	HO protidique/Charcuterie	Crudité	Entrée féculent	Crudités
	Porc OU Volaille	Poisson	Plat végétarien OU porc ou volaille	plat avec rapport P/L<1 OU <70% protéines animales
	Féculents	Légumes	Légumes*	Féculents
	Fromage > 150 mg Ca	Fromage 100/149mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Produit laitier > 100 mg
	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cru	

Semaine 4	Lundi	Mardi	Jeudi Possibilité de Menu végétarien	Vendredi
	Crudité	Entrée féculent	Crudité	Cuidité
	Poisson	plat avec rapport P/L<1 OU <70% protéines animales	Plat végétarien OU porc ou volaille	Viande Non Haché de Bœuf Veau Agneau
	Féculents	Légumes	Légumes*	Féculents
	Fromage 100/149mg Ca	Produit laitier > 100 mg Ca	Fromage > 150mg Ca	Produit laitier >100mg Ca
	Crème dessert	Fruit cru	Fruit cuit (au sirop , en compote) ou entremet divers	Fruit cru

Semaine 5	Lundi	Mardi Possibilité de Menu végétarien	Jeudi	Vendredi
	Crudité	Cuidité	Crudité	HO protidique/Charcuterie
	Viande Non Haché de Bœuf Veau Agneau	Plat végétarien OU porc ou volaille	Porc OU Volaille	Poisson
	Légumes*	Féculents	Féculents	Légumes
	Fromage > 150 mg Ca	Fromage > 150 mg Ca	Produit laitier > 100 mg	(fromage <100mg Ca)
	Fruit cuit (au sirop , en compote) ou entremet divers	Fruit cru		Dessert féculent

Plat végétarien	le Plat végétarien est : un plat d'œufs avec des légumes ou des féculents en fonction du plan alimentaire OU un plat associant 2/3 céréales (comme le riz, les pâtes, le blé, le boulghour, le quinoa, épeautre, sarrasin, le pain...) + 1/3 légumineuses (comme les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les flageolets, les pois chiches, fèves, soja...) permettant l'apport en Protéines végétales			
Féculent 10 sur 20 repas	le Féculent peut - être : <u>une céréale</u> (comme le riz, les pâtes, le blé, le boulghour, le quinoa, épeautre, sarrasin, le pain...) OU <u>une légumineuse</u> (comme les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les flageolets, les pois chiches, fèves, soja...)			
Légumes 10 sur 20 repas				
Légumes*	Les Légumes peuvent être servis seuls ou accompagnés d'environ 30% de féculents			
fromages>150mg 8 minimum sur 20 repas	fromages 100 à150mg 4 minimum sur 20 repas	fromage <100mg Ca pas de fréquence imposée	Produit laitier >100mg Ca par portion 6 minimum sur 20 repas	
Produit laitier féculent>100mg Ca	Dessert associant du lait (apport en Calicum >100mg par portion) et du féculent exemple : riz au lait, semoule au lait, polenta au lait, millet au lait ...			
Crudité 10 minimum sur 20 repas	Entrée à dominante de crudité ou salade d'accompagnement du plat principal			
plat avec rapport P/L<1 OU <70% protéines animales	Plat protidique ayant un rapport Protéines/Lipides <1 ou <70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés (exemple : saucisses, paupiette, cordon bleu, pâtes carbonara, bolognese ... voir mention sur fiche technique)			
Crème dessert	Dessert sucré contenant plus de 20g de sucre par portion			
Pâtisserie	Dessert contenant plus de 15% de matière grasse			
Fruit cuit (au sirop , en compote) ou entremet divers	Entremet divers n'est ni un produit laitier (apport en calcium <100mg), ni une crème dessert sucrée (apport en sucre <20g par portion), ni une pâtisserie (apport en matière grasse <15%) Fruit cuit : peut-être pomme ou poire cuite ou compote ou fruit au sirop			
Dessert féculent	Ce n'est ni un produit laitier (apport en calcium <100mg), ni une crème dessert sucrée (apport en sucre <20g par portion), ni une pâtisserie (apport en matière grasse <15%) Il est à base de féculent comme un gateau yaourt, un cake au carottes , un gateau de riz ...			

L'équilibre alimentaire de ce plan alimentaire a été vérifié par une diététicienne nutritionniste.
Il répond aux exigences de l'arrêté du 30/09/2011 relatif aux recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire suivant le GEMRCN 2015 et aux recommandations du 23 janvier 2019 suivant l'article N°24 de la Loi Egalim.
concernant les repas végétariens des enfants en restauration scolaire.