Plan alimentaire

Conforme aux recommandations du GRCN 2019 pour enfants scolarisés (plus de 200 couverts)

Midi 1	midi 2	midi 3	midi 4	midi 5
entrée crudités	entrée cuidités	entrée crudités	Entrée protidique	entrée crudités
bœuf	volaille	Composante protidique végétarienne P/L>1	veau	poisson
légumes	féculents	féculents	légumes	féculents
fromage > 150 mg de calcium/portion	Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion	fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion
dessert féculent <15% de MG et <20g de sucre	dessert de fruits crus	fruit cuit	dessert de fruits crus	fruit cuit

midi 6	midi 7	midi 8	midi 9	midi 10
entrée féculent	entrée crudités	entrée cuidités	entrée crudités	entrée féculent
volaille	bœuf	Composante protidique végétarienne P/L<1	porc	poisson
légumes	légumes	féculents	légumes secs	légumes
Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion	fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion	Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion
dessert de fruits crus	dessert féculent	dessert de fruits crus	fruit cuit	dessert de fruits crus

midi 11	midi 12	midi 13	midi 14	midi 15
entrée crudités	entrée crudités	Entrée protidique	entrée féculent	entrée crudités
agneau	poisson	volaille	œuf ou préparation de viande/volaille/poisson/œuf.	Composante protidique végétarienne P/L>1
légumes	féculents ou légumes secs	légumes	légumes	féculents
fromage > 150 mg de calcium/portion	Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion	fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion	Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion
dessert féculent	fruit cuit	dessert de fruits crus	dessert de fruits crus	fruit cuit <20g de sucre

midi 16	midi 17	midi 18	midi 19	midi 20
entrée cuidités	entrée féculent	entrée crudités	entrée crudités	entrée cuidités
volaille	poisson	bœuf	Composante protidique végétarienne P/L<1	poisson
féculents	légumes	féculents	légumes	féculents
Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion	Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion	fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion
dessert de fruits crus	dessert de fruits crus	fruit cuit <20 g de sucre	dessert féculent	dessert de fruits crus

midi 21	midi 22	midi 23	midi 24	midi 25
entrée cuidités	entrée crudités	entrée féculent	entrée crudités	entrée crudités
porc	poisson	bœuf	volaille	Composante protidique végétarienne P/L<1
féculents	légumes	légumes	féculents	légumes
Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion	fromage > 150 mg de calcium/portion	Produit laitier/laitage > 100 mg de calcium et < 5 g MG/portion	fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion
dessert de fruits crus	dessert féculent <15% de MG et <20g de sucre	dessert de fruits crus	fruit cuit	dessert féculent