

PLAN ALIMENTAIRE sur 20 repas successifs

Mis à jour 09.2020

SEMAINE 1 du 04/01/21 au 08/01/21

	LUNDI VG	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée 1			terrine de poisson mayonnaise	mâche aux croutons
Plat protidique 1			blanquette de poisson	cuisse de poulet
Accompagnement 1			riz	semoule
Accompagnement 2			julienne de légumes	légumes couscous
Produit laitier 1			fromage blanc	st paulin
Dessert 1			banane	flamby
pain	pain	pain	pain	pain

SEMAINE 2 du 11/01/21 au 15/01/21

	LUNDI	MARDI	JEUDI VG	VENDREDI
Entrée 1	friand au fromage	concombre	choux blanc	salade de thon et maïs
Plat protidique 1	filet de colin sauce citron	haut de cuisse poulet iassa	omelette fines herbes	émincé de bœuf au paprika
Accompagnement 1	blé	riz	purée de pommes de terre	pate papillon
Accompagnement 2	carottes jaunes	brunoise de légumes	purées de carotte	poelée de légumes (à préciser)
Produit laitier 1	emmental	brie	édam	yaourt nature
Dessert 1	poire	crème vanille	doghnut's au sucre	ciémentines
pain	pain	pain	pain	pain

SEMAINE 3 du 18/01/21 au 22/01/21			
	LUNDI	MARDI	JEUDI
Entrée 1	taboulé	carottes rapées	Menu du chef à thème
Plat protidique 1	nuggets	émincé de volaille au curry	
Accompagnement 1	torsades	riz pilaf	
Accompagnement 2	ratatouille	haricots verts	
Produit laitier 1	fromage blanc aux fruits	gouda	
Dessert 1	pomme	beignet framboise	
pain	pain	pain	
			VENDREDI VG
			poireaux vinaigrette
			steak fromager
			boulgour à la tomate
			brunoise de légumes
			emmental
			poire
			pain
SEMAINE 4 du 25/01/21 au 29/01/21			
	LUNDI	MARDI	JEUDI VS
Entrée 1	choux rouge	médailon de surimi mayonnaise	coleslaw
Plat protidique 1	colin meunière	cuisse de poulet	omelette nature
Accompagnement 1	riz blanc	couscous	pommes de terre vapeur persillées
Accompagnement 2	piperade	légumes couscous	poêlée de légumes (à préciser)
Produit laitier 1	kiri	yaourt (à préciser)	emmental
Dessert 1	éclair chocolat	clémentines	crème caramel
pain	pain	pain	pain
			VENDREDI
			sardine citron
			émincé de veau
			frites
			haricots plats
			fromage blanc
			pomme
			pain

SEMAINE 5 du 03/02/21 au 07/02/21

	LUNDI	MARDI VG	JEUDI	VENREDI
Entrée 1	rilette de thon	céléri rémoulade	salade de blé au surimi vinaigrette	duo de choux
Plat protidique 1	bœuf bourguignon	tomate farcie végétarienne	boulettes de viande sauce provençale	poisson à la bordelaise
Accompagnement 1	pommes de terre vapeur persillées	riz	boullgour	pâtes
Accompagnement 2	carottes jaunes	brunoise de légumes	julienne de légumes	cordiale de légumes
Produit laitier 1	yaourt aux fruits	cantadou	gouda	fromage ail fines herbes
Dessert 1	banane	compote de pommes	poire	fruits au sirop
pain	pain	pain	pain	pain

Légendes

Ces menus sont donnés à titre indicatif et tiennent compte de l'éducation au goût. Des modifications peuvent être apportées par le Chef de cuisine, si le plan alimentaire est respecté (crudités/crudités, cuitités/cuitités, entrées à plus de 15% de lipides / entrées à plus de 15% de lipides...). Le respect de la saisonnalité des menus est important afin que les élèves bénéficient des qualités nutritionnelles et organoleptiques des fruits et légumes de saison. Les produits de saison sont moins onéreux que les autres. Cette différence peut permettre d'améliorer l'ensemble de la qualité des repas servis. Suivant l'organisation de vos productions, ces menus peuvent être adaptés. N'hésitez pas à me contacter.

Carême FASSIH
 Délices et échine du Serein de Restauration Scolaire
 Et Production des repas.
 Tél : 01.60.91.97.56
 Port : 06.42.91.17.03