

PLAN ALIMENTAIRE DURABLE 2023 / DP 4J

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.1	Entrée féculents (+ légumes)	Crudités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Entrée légumineuses Mini 50%
	Entrée féculents (+ légumes)	Crudités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Entrée légumineuses Mini 50%
	Œufs (VG)	Viande de boucherie (50-100g)	Poisson (50-100g)	Volaille (50-100g)
	Légumes cuits seuls ou en mélange	Garniture Féculents	Garniture Féculents	Légumes cuits seuls ou en mélange
	Fromages	Dessert ≤ 15% Lipides	Laitage	Fromages
	Dessert de Fruit cru	(Fruit cuit)	Dessert ≥ 15% Lipides	Dessert de Fruit cru

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.2	Crudités Mini 50%	Entrée féculents Mini 50%	Entrée féculents (+ légumes)	Entrée ≥ 15% Lipides
	Crudités Mini 50%	Entrée féculents Mini 50%	Entrée féculents (+ légumes)	Entrée ≥ 15% Lipides
	Porc (50-100g)	Poisson (50-100g)	Viande de boucherie (50-100g)	Plat végétarien
	Légumineuses	Légumes cuits seuls ou en mélange	Légumes cuits seuls ou en mélange	
	Laitage	Fromages	Fromages	Laitage
	Fruit cuit	Dessert de Fruit cru	Dessert ≤ 15% Lipides	Dessert de Fruit cru

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.3	Entrée féculents Mini 50%	Crudités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Entrée féculents Mini 50%
	Entrée féculents Mini 50%	Crudités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Entrée féculents Mini 50%
	Plat protidique P/L ≤ 1	Plat végétarien (légumineuses)	Viande de boucherie (50-100g)	Volaille (50-100g)
	Légumes cuits seuls ou en mélange		Garniture Féculents	Légumes cuits seuls ou en mélange
	Laitage	Fromages	Dessert ≤ 15% Lipides	Fromages
	Dessert de Fruit cru	Fruit cuit	(Fruit cuit)	Dessert de Fruit cru

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.4	Crudités Mini 50%	Entrée ≥ 15% Lipides	Crudités Mini 50%	Entrée légumineuses Mini 50%
	Crudités Mini 50%	Entrée ≥ 15% Lipides	Crudités Mini 50%	Entrée légumineuses Mini 50%
	Poisson (50-100g)	Volaille (50-100g)	Plat végétarien	Porc (50-100g)
	Garniture Féculents	Légumes cuits seuls ou en mélange		Légumes cuits seuls ou en mélange
	Fromages	Laitage	Fromages	Laitage
	Dessert de Fruit cru	Dessert de Fruit cru	Dessert ≥ 15% Lipides	Fruit cuit

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.5	Crudités Mini 50%	Poisson gras	Entrée féculents Mini 50%	Crudités Mini 50%
	Crudités Mini 50%	Poisson gras	Entrée féculents Mini 50%	Crudités Mini 50%
	Plat végétarien (légumineuses)	Viande de boucherie (50-100g)	Poisson (50-100g)	Plat protidique P/L ≤ 1
		Légumes cuits + féculents	Légumes cuits seuls ou en mélange	Garniture Féculents
	Fromages	Dessert ≤ 15% Lipides	Laitage	Produit laitier + fromage
	Fruit cuit	Dessert de Fruit cru	Dessert ≥ 15% Lipides	Dessert de Fruit cru

Les composantes entre parenthèses sont facultatives

CATEGORIES DE PREPARATIONS

Privilégier les choix dirigés pour les élèves (= choix parmi des préparations de même catégorie nutritionnelle), et notamment au niveau des entrées pour éviter les doublons de féculents dans les menus et couvrir les besoins nutritionnels.

Crudités Mini 50%	Préparations contenant 50% à 100% de fruits ou légumes crus seuls ou en mélange. Les gaspachos ou soupes froides entrent dans cette catégorie. En hiver, 2 services par cycle de peuvent être remplacés par des cuitités.
Poisson gras	Thon, sardines, maquereau, saumon, anchois... en l'état ou rillettes.
Entrée ≥ 15% Lipides	Charcuteries, fritures, préparations contenant de la mayonnaise, salades piémontaises, oeufs mimosas, feuilletés, quiches, crudités mayonnaise. Les poissons gras ne rentrent pas dans cette catégorie.
Entrée féculents Mini 50%	Préparations contenant 50% à 100% de féculents en salades ou potages, tartes, cakes, crêpes, pizzas...
Entrée légumineuses Mini 50%	Préparations contenant 50% à 100% de légumes secs, en salades, tartinades ou potages, seuls ou associées aux légumes.
Viande de boucherie (50-100g)	Viandes non hâchées de bœuf, veau, agneau, abats de toute sorte. Pensez aux plats brasserie et aux grammages réduits.
Plat protidique P/L ≤ 1	Plats peu protéinés et/ou riches en graisses : Viande hâchée 20% MG, boulettes, saucisses, bouchées à la reine, légumes farcis...
Poisson (50-100g)	Poissons, fruits de mer ou crustacés. Pensez aux grammages réduits et plats brasserie.
Végétarien	<p>Compositions de plats possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Association céréales et légumineuses (couscous végétarien, chili végétarien, curry de pois chiche...) - Association œuf et produit laitier (quiches aux légumes, tortilla, clafoutis aux légumes...) - Plats contenant du soja (steacks, protéines de soja texturée dans des plats complets...) - Associations de céréales ou pommes de terres ou légumineuses + oeuf et/ou produits laitiers <p>Limiter les pasta party et autres plats à base de féculents pauvres en protéines végétales qui ne permettent pas de couvrir les besoins du repas : Leur réalisation doit rester occasionnelle et les autres composantes du repas doivent être complémentées en protéines végétales.</p>
Fromages	Alterner les types de fromages et proposer des pâtes pressées plus riches en calcium. La fromage, s'il n'est pas proposé à la coupe, peut-être intégré dans une des composantes du repas.
Dessert ≤ 15% Lipides	Entremets, îles flottantes, clafoutis, sorbets, flans, crèmes dessert, mousses, liégeois... Peut remplacer le produit laitier selon l'apport en calcium.
Dessert ≥ 15% Lipides	Brownies, quatre quarts, biscuits, feuilletés, gauffres, beignets, biscuits moelleux et nappés, madeleines, glaces, tiramisu, gaufrettes...
Dessert de Fruit cru	Préparations contenant 50% à 100% de fruits crus seuls ou en mélange, y compris salades de fruits frais.

Des repas à 4 composantes peuvent être proposés (composantes entre parenthèses). Privilégier des huiles de qualité bio et première pression à froid, notamment pour la réalisation des vinaigrettes