

# BONNES pratiques

- L A  
D R O  
M E -

- Restauration -



## PLAN ALIMENTAIRE DURABLE 2021-2022

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.1	Cuidités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Entrée légumineuses Mini 50%
	Cuidités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Entrée légumineuses Mini 50%
	Volaille (50-100g)	Viande de boucherie (50-100g)	Plat végétarien (Œuf)	Poisson (50-100g)
	Féculent (+ légumes)	Féculent		Légumes cuits
	Fromage (30g max)	Entremets	Laitage (80 à 125g)	Fromage (30g max)
Fruit cru	(Fruit cuit)	Pâtisserie	Fruit cru	

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.2	Crudités Mini 50%	Entrée féculents (+ légumes)	Crudités Mini 50%	Cuidités Mini 50%
	Crudités Mini 50%	Entrée féculents (+ légumes)	Crudités Mini 50%	Cuidités Mini 50%
	Porc (50-100g)	Poisson (50-100g)	Viande de boucherie (50-100g)	Plat végétarien
	Légumineuses	Légumes cuits	Féculents	
	Laitage (80 à 125g)	Fromage (30g max)	Entremets	Laitage (80 à 125g)
Fruit cuit	Fruit cru	(Fruit cru)	Fruit cru	

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.3	Entrée féculents Mini 50%	Crudités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Entrée légumineuses Mini 50%
	Entrée féculents Mini 50%	Crudités Mini 50%	Crudités Mini 50%	Entrée légumineuses Mini 50%
	Viande hâchée ou charcutière (50-100g)	Plat végétarien (légumineuses)	Viande de boucherie (50-100g)	Volaille (50-100g)
	Légumes cuits		Féculents	Légumes cuits
	Laitage (80 à 125g)	Fromage (30g max)	Entremets	Fromage (30g max)
Fruit cru	Fruit cuit	(Fruit cuit)	Fruit cru	

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.4	Cuidités Mini 50%	Entrée frite /grasse	Crudités Mini 50%	Entrée féculents Mini 50%
	Cuidités Mini 50%	Entrée frite /grasse	Crudités Mini 50%	Entrée féculents Mini 50%
	Poisson (50-100g)	Volaille (50-100g)	Plat végétarien (Œuf)	Porc (50-100g)
	Féculents	Légumes cuits (+ féculent mélangé)		Légumes cuits
	Fromage (30g max)	Laitage (80 à 125g)	Laitage (80 à 125g)	Fromage (30g max)
Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cuit	

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
S.5	Crudités Mini 50%	Poisson gras	Crudités Mini 50%	Cuidités Mini 50%
	Crudités Mini 50%	Poisson gras	Crudités Mini 50%	Cuidités Mini 50%
	Plat végétarien	Viande de boucherie (50- 100g)	Poisson (50-100g)	Viande hachée ou charcutière (50-100g)
		Féculents	Légumes cuits	Féculents
	Fromage (30g max)	Entremets	Fromage (30g max)	Laitage (80 à 125g)
Fruit cuit	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cru	

### REPERES POUR LES REPAS VEGETARIENS :

Sur les 5 plats végétariens du cycle, il est recommandé de proposer :

- 1 à 2 services d'œufs ,
- 1 à 2 plat contenant des légumineuses (privilégier le "fait maison"),

Les autres types de plats tels que les Pasta party doivent rester occasionnels car l'apport en protéines végétales du repas n'est pas nécessairement assuré. Il est alors préférable d'introduire des légumineuses dans les entrées.

### TERMINOLOGIE :

**Cuidités** : Comprennent les potages

**Entrées frites / grasses** : fritures, charcuteries, salade piémontaise, assaisonnements mayonnaise, friands, nems, quiches... A limiter. Les poissons gras ne rentrent pas dans cette catégorie.

**Entrées Poissons gras** : maquereaux, sardines, anchois, hareng, saumon, thon : entier, émietté ou en rillettes.

**Fritures en plat principal**: limiter à 2 fois/ cycle.

**Viandes de boucherie** : Boeuf, veau, agneau non hâchés et abats.

**Viande hachée ou charcutière** : Steak haché, viande hachée (plats brasserie) et saucisses

**Fromages** : panacher les produits locaux et les pâtes pressées riches en calcium (comté, emmenthal...)

**Entremets** : préparation à base de lait et /ou d'œufs (ex : crèmes dessert maison, flans...). Si l'apport en calcium de la préparation n'est pas suffisant, introduire du fromage dans une autre composante du repas.

**Pâtisseries** : Privilégier des desserts simples et maison.

Des adaptations saisonnières sont possibles au niveau des entrées :

- + 2 services de crudités à la place des cuidités entre mai et octobre,
- + 2 services de cuidités à la place des crudités entre novembre et avril.

Penser à vous adapter aux productions locales pour la saisonnalité des menus.