

CREAMENU, une solution élaborée par des nutritionnistes et diététiciennes diplômées
Imprimé le : 06/12/2019

PLAN ALIMENTAIRE 4 SEMAINES

Ce menu respecte les fréquences de service du GEMRCN pour la classe d'âge considérée.

lundi 09/12/19	GR	mardi 10/12/19	GR	mercredi 11/12/19	GR	jeudi 12/12/19	GR	vendredi 13/12/19	GR
Entrée		Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
soupe de vermicelle	50 g	Crudité vinaigrette	50 g	Crudité vinaigrette	50 g	Salade de riz	50 g	Crudité vinaigrette	50 g
Plat		Plat		Plat		Plat		Plat	
Poisson en sauce	120 g	Sauté de dinde	140g	Steak haché	120 g	Rôti de porc	120 g	Omelette à la Ciboulette	120 g
Garniture		Garniture		Garniture		Garniture		Garniture	
Riz	200 g	Purée	200 g	Purée de pois cassé	200 g	Gratin de choux-fleurs et brocolis	200 g	Pâtes au beurre	200 g
Carottes Vichy	200 g	Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier	
Produit laitier		Yaourt nature ou aux fruits	125 g	Fromage		Fromage		Fromage blanc battu	125 g
Fromage		Dessert		Dessert		Dessert		Dessert	
Dessert		Fruit		Fruit		Compote	100 g	Fruit	
Poire / Banane au chocolat						Gâteau au yaourt	75 g		

lundi 16/12/19	GR	mardi 17/12/19	GR	mercredi 18/12/19	GR	jeudi 19/12/19	GR	vendredi 20/12/19	GR
Entrée		REPAS DE NÖEL		Entrée		Entrée		Entrée	
Friand au fromage	50 g			Crudité vinaigrette	50 g	Velouté de carottes	50 g	Crudité vinaigrette	50 g
Plat				Plat		Plat		Plat	
Saucisse	120 g			Blanquette de poisson	140 g	Blanquette de veau	140 g	Steak fromager	120 g
Garniture				Garniture		Garniture		Garniture	
Gratin de courgettes et Pommes de terre	200 g			Riz	200 g	Flageolet	200 g	Haricot vert	200 g
Produit laitier			Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		
Yaourt nature ou aux fruits	125 g		Fromage		Yaourt nature ou aux fruits	125 g	Fromage		
Dessert			Dessert		Dessert		Dessert		
Salade de fruits	100 g		Fruit		Gâteau aux pommes	75 g	Fruit		

COLLEGE PAUL RAMADIER

lundi 06/01/20	GR	mardi 07/01/20	GR	mercredi 08/01/20	GR	jeudi 09/01/20	GR	vendredi 10/01/20	GR
Entrée		Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
Crudité vinaigrette	50 g	soupe de légumes Bio	50 g	Pizza Maison	50 g	Crudité vinaigrette	50 g	Crudité vinaigrette	50 g
Plat		Plat		Plat		Plat		Plat	
Rôti de porc	120 g	Boulettes de céréales	120 g	Gigot d'agneau	120 g	Petit salé	120 g	Filet de Limande Meunière	120 g
Garniture		Garniture		Garniture		Garniture		Garniture	
Jardinière de légumes	200 g	Pâtes au beurre	200 g	Salsifis à la tomate	200 g	Lentille	200g	Brocoli	200 g
Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier	
Yaourt nature ou aux fruits	125 g	Fromage		Fromage blanc battu	125 g	Crème anglaise coulis de fruits	125 g	Riz	200 g
Dessert		Dessert		Dessert		Dessert		Dessert	
Fruits au sirop	100 g	Fruit		Compote de pêches	100 g	Fruit		Fromage	
								Fruit	

lundi 13/01/20	GR	mardi 14/01/20	GR	mercredi 15/01/20	GR	jeudi 16/01/20	GR	vendredi 17/01/20	GR
Entrée		Entrée		Entrée		Entrée		Entrée	
Crudité vinaigrette	50 g	Charcuterie	50 g	Œuf mimosa	50 g	Salade verte	50 g	Friand	50 g
Plat		Plat		Plat		Plat		Plat	
Hachis parmentier	350 g	Gratin de fruits de mer	120 g	Escalope de veau	120 g	Poulet Yassa	140 g	Chili végétarien	120 g
Garniture		Garniture		Garniture		Garniture		Garniture	
pas de produit garniture		Riz	200 g	Pâtes	200 g	Riz	200 g	Poêlée de légumes	200 g
Produit laitier		Haricots beurre	200 g	Produit laitier		Produit laitier		Produit laitier	
Yaourt nature ou aux fruits	125 g	Produit laitier		Crème caramel Maison	125 g	Fromage		Fromage blanc battu	125 g
Dessert		Fromage		Dessert		Dessert		Dessert	
Salade de fruits	100 g	Dessert		Fruit		Galette des rois	75 g	Fruit	
		Fruit							