

## PLAN ALIMENTAIRE COLLEGE GERMAIN PENSIVY - ROSPORDEN

		<i>Entrée</i>	<i>Plat protidique</i>	<i>Accompagnement</i>	<i>Produit laitier</i>	<i>Dessert</i>
SEM 1	J 1	Entrée féculents ≥15% MG	Volaille/Porc	Légumes	Fromage ≥150 mg Ca	Fruit cru
	J 2	Crudités	Viande rouge non hachée	Légumes / Féculents	Fromage 100 mg à 150 mg Ca	Dessert sucré ≥ 20g de sucre
	J 3	Crudités	Plat prot ≤ 70%	Féculents	Fromage ≥150 mg Ca	Fruit cru
	J 4	Entrée féculents		Légumes / Féculents	Laitage ≥100 mg Ca / < 5g de MG	Fruit cru
	J 5	Crudités	Poisson	Légumes	Fromage ≥150 mg Ca	Dessert féculent ≥15% MG
SEM 2	J 1	Crudités	Plat prot P/L≤1	Féculents	Fromage 100 mg à 150 mg Ca	Dessert sucré ≥ 20g de sucre
	J 2	Charcuterie ≥15% MG	Poisson	Féculents	Fromage ≥150 mg Ca	Fruit cru
	J 3	Crudités	Volaille/Porc	Légumes / Féculents	Laitage ≥100 mg Ca / < 5g de MG	Fruit cuit
	J 4	Entrée féculents		Légumes / Féculents	Laitage ≥100 mg Ca / < 5g de MG	Fruit cru
	J 5	Crudités	Viande rouge non hachée	Légumes	Fromage ≥150 mg Ca	Dessert féculent ≥15% MG
SEM 3	J 1	Entrée féculents ≥15% MG	Volaille/Porc	Légumes / Féculents	Laitage ≥100 mg Ca / < 5g de MG	Fruit cru
	J 2	Crudités	Viande rouge non hachée	Féculents	Fromage ≥150 mg Ca	Fruit cuit
	J 3	Crudités	Poisson frit +70% DP	Légumes	Fromage 100 mg à 150 mg Ca	Laitage avec féculent
	J 4	Entrée féculents		Légumes / Féculents	Laitage ≥100 mg Ca / < 5g de MG	Fruit cru
	J 5	Crudités	Volaille/Porc	Féculent +15% MG	Fromage ≥150 mg Ca	Dessert sucré ≥ 20g de sucre
SEM 4	J 1	Légumes cuits	Viande hachée	Féculents	Fromage ≥150 mg Ca	Fruit cru
	J 2	Entrée féculents ≥15% MG	Poisson	Légumes / Féculents	Fromage 100 mg à 150 mg Ca	Fruit cru
	J 3	Crudités	Œuf	Légumes	Fromage ≥150 mg Ca	Dessert sucré ≥ 20g de sucre
	J 4	Entrée féculents		Légumes / Féculents	Laitage ≥100 mg Ca / < 5g de MG	Fruit cru
	J 5	Crudités	Viande rouge non hachée	Légumes	Fromage ≥150 mg Ca	Dessert féculent ≥15% MG

Salade verte proposée tous les jours en libre service

Viande rouge non hachée: bœuf, veau, agneau non haché

Poisson frit +70% DP: poisson pané à +15%MG et +70% de denrée protidique (si pas +70% de poisson dans le produit, il faut en rajouter un dans la semaine)

RAPPEL: les légumes et féculents indiqués sont les aliments majoritaires du plat (+50% du plat), il est possible d'y mélanger d'autres aliments (minoritaires soit moins de 50% du plat)