

**PLAN ALIMENTAIRE SUR 4 JOURS
COLLEGE DE LA MOTHE SAINT HERAY**

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
1 ^{er} semaine	Légumes + fromage Porc Féculent Fruit	Féculent Poisson Légumes Laitage Pâtisserie	Entrée protidique Bœuf Féculent Fromage Fruit	Charcuterie Volaille Légumes Laitage + féculent
2 ^{ème} semaine	Féculent Œuf Légumes Laitage Fruit	Légumes Volaille Féculent Fromage Fruit	Légumes Poisson Féculent Fromage Dessert lacté	Féculent Bœuf Légumes + produit laitier Fruit
3 ^{ème} semaine	Légumes Bœuf Légumes secs Fromage Fruit	Légumes Produit reconstitué Légumes Laitage + féculent	Féculent Porc Légumes Laitage Pâtisserie	Légumes Poisson Féculent Fromage Fruit
4 ^{ème} semaine	Charcuterie Poisson Légumes Laitage + féculent	Légumes Porc Féculent Fromage Fruit	Pâtisserie Bœuf Légumes Laitage Fruit	Légumes Canard/lapin Laitage (Biscuiterie)
5 ^{ème} semaine	Légumes Veau/agneau Légumes ou féculent Fromage Fruit	Entrée protidique Abats Légumes ou féculent Laitage Fruit	Légumes + fromage Charcuterie Légumes secs Fruit	Féculent Volaille Légumes Fromage Dessert lacté

NB : Afin de répondre aux recommandations du GERMCN il est souhaitable de proposer un fruit ou un légume cru par menu.



Mission Nutrition et Alimentation Poitou Charentes

Elise Raymond-Diététicienne

1 septembre 2008