

## SEMAINE 9 (plan semaine 3)

LUNDI 7/11/22			MARDI 8/11/22 (plan inversé avec lundi pour la rentrée : pas de livraison de légumes)			JEUDI 10/11/22			VENDREDI 11/11/22		
plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C
Crudités	Oeufs durs	F	Oeuf	Choux blancs et rouges + Emmental	F	Cuidités	Soupe de Poireaux, Carottes et Pommes de terre		Crudités		
Porc	Thon à la Tomate	C	Poisson	Chipolatas	F (VFF)	Volaille	Aiguillettes de Poulet		Bœuf	Ferrié	
Légumes cuits + Calcium ≥ 150 mg	Riz	C (Bio)	Légumes cuits	Purée de Carottes	F	Féculents frits	Pâtes au fromage		Féculents		
/	Coulommier	F	Fromage ≤ 150-100 ≥ mg de Ca			Laitage ≥ 100 mg			Fromage ≥ 150 mg de Ca		
Pâtisserie	Pommes	F (Bio)	Fruit cru	Tarte aux Poires	F/S/C		Compote		Fruit cuit		

## SEMAINE 10 (plan semaine 4)

LUNDI 14/11/22			MARDI 15/11/22			JEUDI 17/11/22 : menu végétarien			VENDREDI 18/11/22		
plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C
Crudités	Carottes Râpées	F	Féculents ou légumes secs	Salade de Pommes de Terre aux Gésiers	F	Fruit cru	Batteraves Rouges Crues en Salade	F	Cuidités	Soupe de Butternut	F (Bio)
Volaille	Rôti de Dinde	S	Bœuf	Beuf Bourguignon	S (VBF)	Charcuterie/abats	Couscous végétarien	F/C (Bio)	Poisson	Brandade de Morue	F/S
Féculents	Mogettes	C (Bio)	Légumes cuits	Aux Carottes	/S/C (Bio)	Légumes cuits	(Semoule, pois chiches, courgettes, carottes, poireau, céleri - coulis de tomates)		Féculents		
Fromage ≥ 150 mg	Comté	F (AOP)	Laitage ≥ 100 mg	Yaourt	F (Bio)	dessert lacté	Liégeois	F (Bio)	Fromage ≥ 150 mg	Bleu d'Auvergne	F
Fruit cuit	Fruits au sirop	F (Bio)	Fruit cru						Fruit cru	Poires	F

PERROT Elise

Diététicienne D.E.

## SEMAINE 11 (plan semaine 5)

LUNDI 21/11/22			MARDI 22/11/22			JEUDI 24/11/22 : Menu végétarien			VENDREDI 25/11/22		
plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C
Crudités	Chou-Fleur en Salade	F (Bio)	Cuidités	Macédoine Mayonnaise	C	Charcuterie	Soupe de Courges au Fromage	F (Bio)	Crudités + $\geq$ 150 mg	Salade Verte aux Fromages de Hollande	F (Bio)
Veau	Blanquette de Veau	F (VBF)	Porc	Filet Mignon de Porc	F (VPF)	Poisson	Pâtes végétariennes à la Bolognaise	F/C (Bio)	Mouton/Agne au/Volaille	Merguez	F
Fécule <sup>s</sup>	Purée de Pommes de Terre	F	Fécule <sup>s</sup>	Lentilles	C (Bio)	Légumes cuits	(spaghetti semi-complets, lentilles, carottes, coulis de tomates)		Légumes cuits	Purée de Craottes et Panais	F
Fromage $\geq$ 150 mg	St-Nectaire	F (AOP)	Laitage $\geq$ 100 mg	Fromage Blanc	F (Bio)	Fromage $\geq$ 150 mg			/		
Fruit cuit	Compote Pommes/Ananas	F C				Fruit cru	Clémentines	F	Pâtisserie	Flan Pâtissier	F (Bio)

## SEMAINE 12 (plan semaine 6)

LUNDI 28/11/22 : menus végétarien			MARDI 29/11/22			JEUDI 1/12/22			VENDREDI 2/12/22		
plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C	plan alim.	recette	F/S/C
Crudités	Salade d'Endives, Gruyère et Noix	F (Bio)	Cuidités	Velouté de Tomates	C	Cuidités et/ou crudités	Salade verte et Betteraves cuites	F/C (Bio)	Poisson	Soupe de Poisson	C
Œufs	Omelette	F	Poisson	Pâtes au Saumon	F/C	Porc	Roulé de jambon	F	Bœuf	Emincé de Bœuf Thai	F (VBF)
Fécule <sup>s</sup>	aux Pommes de Terre	S	Fécule <sup>s</sup>	et au Parmesan		Légumes cuits	aux poireaux (béchamel et gratin)	F (Bio)	Légumes cuits	Haricots Verts	C (Bio)
Fromage $\leq$ 150-100 $\geq$ mg			Fromage $\geq$ 150 mg			Fromage $\geq$ 150 mg		F	dessert lacté	Petits Suisses	F
Fruit cuit	Poires au caramel	F	Fruit cru	Pommes	F	Fruit cru	Clémentines	F			

PERROT Elise

Diététicienne D.E.