

05/11/2020

## Plan alimentaire de l'école de SAINT-VICTOR-DE-CESSIEU

Légende : Menu en vert = Repas végétarien

### Semaine 1

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Cuidité	Crudité	Crudité	Entrée contenant + de 15% lipides
Légumineuse ou oeufs	Viande dinde, volaille, lapin..	Viande non hachée de bœuf, veau, agneau, ou abats	Poisson
Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits
Produits laitier >150mg Ca	Laitage + 100mg Ca et – de 5g de lipides	Produits laitier >150mg Ca	Produits laitier >100mg Ca et <150mg Ca
Fruits crus	Dessert >20g de glucides et -15% lipides	Fruits cuits	Fruits crus

### Semaine 2

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Crudité	Cuidité	Crudité	Féculents
Produit frit >15% lipides	Légumes cuits	Plat protidique dont le rapport protéines/lipides $\leq 1$	Viande dinde, volaille, lapin..
Légumes cuits	Féculents		Légumes cuits
Laitage + 100mg Ca et – de 5g de lipides	Produits laitier >100mg Ca et <150mg Ca	Produits laitier >150mg Ca	Laitage + 100mg Ca et – de 5g de lipides
Fruits crus	Dessert >15% lipides	Fruits cuits	Fruits crus

### Semaine 3

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Féculents	Crudité	Cuidité	Crudité
Légumineuse ou œufs	Porc	Poisson	Viande non hachée de bœuf, veau, agneau, ou abats
Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitier >150mg Ca	Produits laitier >150mg Ca	Laitage + 100mg Ca et – de 5g de lipides	Produits laitier >100mg Ca et <150mg Ca
Fruits crus	Fruits cuits	Dessert > 15% lipides	Fruits crus

### Semaine 4

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée contenant + de 15% lipides	Cuidité	Crudité	Crudité
Poisson	Viande dinde, volaille, lapin..	Féculents	Viande non hachée de bœuf, veau, agneau, ou abats
Légumes cuits	Produit frit > 15% lipides	Légumes cuits	Féculents
Produits laitier >150mg Ca	Laitage + 100mg Ca et - de 5g de lipides	Produits laitier >150mg Ca	Dessert >20g de glucides et -15% lipides
Fruits crus	Fruits cuits	Fruits cuits	

### Semaine 5

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Crudité	Crudité	Féculents	Cuidité
Plat protidique avec au moins 70% de poisson ou viande ou oeufs	Viande dinde, volaille, lapin..	Viande non hâché bœuf, veau, agneau, ou abats	Légumineuse ou oeufs
	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents
Produits laitier >150mg Ca	Produits laitier >100mg Ca et <150mg Ca	Laitage + 100mg Ca et - de 5g de lipides	Produits laitier >150mg Ca
Fruits cuits	Dessert >20g de glucides et -15% lipides	Fruits crus	Fruits crus

#### Entrée dont les teneurs en lipides sont >15% max :

Charcuterie : rillettes, pâté de campagne, terrines de canard, pâté de lapin, les friands, les feuilletés, la quiche lorraine, croissants au jambon, ou le guacamole, céleri rémoulade, macédoine de légume avec mayonnaise, salade piémontaise

#### Préparations frits :

Cordons bleus, aliments panés, frites, pomme de terre frites, pomme de terre rissolées, pomme dauphine, pomme duchesse, beignets de légumes

#### Plats protidique dont le rapport protéines/lipides est inférieur ou égal à 1 :

Légumes farcis, boulette de viandes, bolognaises, bouchées à la reine, quiches, quenelles, omelette garnies, saucisses, cervelas, beignet

#### Préparation à base de viande, de poisson, ou œufs et/ou de fromage contenant moins de 70% de viande/poisson/œufs :

Pauline GARNIER  
Diététicienne-Nutritionniste Diplômé d'Etat  
Téléphone : 07 68 69 45 04 mail : [monequilibresante@hotmail.com](mailto:monequilibresante@hotmail.com)  
796 route de la Tour Du Pin, 38110 Saint-Victor-de-Cessieu



Pizza, quiche, croque-monsieur, hachis Parmentier, coquille de poisson, nuggets pané, gratins de viande, paupiette galopins, poitrine de viande farcie, paupiette, moussaka, cannellonis, brandade, paella, gratin de poisson.

**Fromage contenant au moins 150mgde calcium par portion:**

Beaufort, comté, emmental, parmesan, pâtes cuites, Reblochon, Maasdam, Pyrénées, fromage des Pyrénées au lait de brebis, Saint nectaire, cheddar, Edam, Gouda, Saint Paulin, Morbier, Tomme de Savoie, Mimolette, Cantal, Raclette, Bleus, roquefort, bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, Gorgonzola, Pont d'évêque, camembert

**Produits laitiers ou des desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion :**

Yaourt nature, yaourt brassé, yaourt au lait partiellement écrémé, Yaourt nature sucré, fromage blanc de campagne, faisselle, fromage blanc aux fruits, petit suisse.

**Dessert contenant plus de 15% de lipides:**

Pâtisseries comme : beignets, viennoiseries, gaufres, crêpes fourrées aux chocolats, gâteaux à la crème, brownie aux chocolat, quatre quart, gâteau moelleux chocolatés, biscuits secs chocolatés, gaufrettes fourrées, madeleines, biscuits secs feuilletés (palmier, cookie chocolaté),tiramisus, crèmes brulées et nougats glacés, gâteau moelleux nature, gâteau à la banane, tarte aux sucres, Rocher coco, cookies.

**Dessert contenant moins de 15% de lipides et plus de 20g de glucides simples totaux par portion:**

Entremets, Far breton clafoutis, gâteau aux noix, , gâteau au miel, crèmes desserts, flans, lait gélifié aromatisé, café liégeois, îles flottante, mousses, glaces, crème glacée, sorbets, compotes de fruits, fruits en sirop, ou riz au lait, ou semoule au lait