

PLAN ALIMENTAIRE des RESTAURANTS D'ENFANTS DES ÉCOLES ELEMENTAIRES LE PUY - en - VELAY

	Plan alimentaire n° 1	Plan alimentaire n°2	Plan alimentaire n° 3	Plan alimentaire n° 4
LUNDI	- Viande rouge en sauce (80 gr)	- Crudités (80 gr **)	- Volaille en sauce (80 gr)	- Volaille rôtie, bouillie (80 gr)
	- Légumes verts (120 gr)	- Plat garni végétarien avec féculents	- Féculents (180 gr *)	- Féculents (180 gr *)
	- Camembert (30 gr)	- (250gr)	- Cantal (25 gr)	- Tome blanche (25 gr)
	- Fruit de saison x 1	- Fromage bl aux fruits x 1 (100 gr)	- Fruit de saison x 1	- Fruit de saison x 1
MARDI	- Crudités (80gr **)	- Viande blanche en sauce (80 gr)	- Cuidités (80gr)	- Féculents en salade (100 gr)
	- Poisson (80 gr)	- féculents (180 gr *)	-Féculents + produits lait (250 gr)	- Plat garni (viande 80 gr)
	- Féculents (180 gr *)	- Goudoulet de vache (25 gr)	- Fourme (25 gr)	- Plat garni (légumes verts 120 gr)
	- Yaourt nature x 1 (125 gr)	- Fruit de saison x 1	- Fruit de saison x 1	- Petits suisses natures x 1 (60 gr)
MERCREDI	-Viande rouge rôtie, bouillie (80 gr)	- Entrée chaude au fromage (80 gr)	- Poisson (80 gr)	- Œuf (90 gr)
	- Légumes verts (120 gr)	- Volaille (80 gr)	- Légumes verts (120 gr)	- Féculents (180 gr *)
	- Emmental (25 gr)	- Légumes verts (120 gr)	- Brie (25 gr)	- Tome de Savoie (25 gr)
	- Fruit de saison x 1	- Fruit de saison x 1	- Pâtisserie x 1	- Fuit de saison
JEUDI	- Volaille rôtie, bouillie (80 gr)	- Crudités (80 gr **)	- Viande rouge hachée (90 gr)	- Charcuterie (60 gr)
	- Féculents (180 gr**)	- Poisson (80 gr)	- Légumes verts (120 gr)	- Poisson (80 gr)
	- Tome de chèvre (25 gr)	- Féculents (180 gr *)	- Emmental (25 gr)	- Légumes verts (120 gr)
	- Fruit de saison x 1	- Petits suisses natures x 1 (60 gr)	- Fruit de saison x 1	- Fromage bl aux fruits x 1 (100gr)
VENDREDI	- Œuf (90 gr)	- Viande rouge rôtie, bouillie (80 gr)	- Crudités (80 gr **)	- Crudités (30gr) + fromage (20gr)
	- Légumes verts (120 gr)	- Légumes verts (120 gr)	- Poisson (80 gr)	- Viande blanche rôtie, bouillie(80 gr)
	- Saint Nectaire (25gr)	- Fromage plié fondu x 1 (20 gr)	- Féculents (180 gr *)	- Légumes verts (120 gr)
	- Pâtisserie x 1	- Fruit de saison x 1	- Yaourt nature x 1 (125 gr)	- Crème dessert x 1 (125gr)

- * sauf ébly, boulgour (150 gr).

- ** sauf salade verte nature (40 gr) / mâche nature (30 gr).