

PLAN ALIMENTAIRE de base GP 2023

Semaine 1

DEJEUNER 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTREE	Crudités légumes	HO Féculent / LEG SECS	Crudités légumes	Crudités légumes	HO Poisson gras		HO charcuterie
ENTREE VG	Crudités légumes	HO LEG SECS	Crudités légumes	Crudités légumes	HO ŒUF		HO protéique
PLAT	Poisson	Viande Boucherie non hachée	Viande - Volaille	Viande Boucherie non hachée	Plat VEGE	Viande - Porc	Viande - Volaille
PLAT VG	PC LEG SECS	PC SOJA SEITAN	PC VPO < 70%	PC ŒUF	PC SOJA SEITAN	PC ŒUF	PC VG PL<1
GARNITURE	Féculents	Légumes cuits	Légumes secs	Féculents + légumes	Féculents	Féculents	Féculents Frits
FROMAGE	DESSERT PROTEIQUE	Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	
DESSERT		Fruit			Fruit	Fruit	Pâtisserie
DINER 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTREE		Crudités légumes	Crudités + fromage	HO Féculent / LEG SECS	Crudités légumes	Cuidité / Potage	
ENTREE VG		Crudités légumes	Crudités + fromage	HO LEG SECS	Crudités légumes	HO LEG SECS	
PLAT	Plat Complet - Volaille	Plat Complet - Porc	Poisson	Plat Complet - Poisson	Viande - Volaille	Bœuf haché	PC ŒUF
PLAT VG	PC VG PL<1	PC VPO < 70%	PC LEG SECS	PC SOJA SEITAN	PC LEG SECS	PC FROMAGER	PC ŒUF
GARNITURE	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	Féculents + légumes
FROMAGE	Laitage >100mg	Laitage >100mg		Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg
DESSERT	Fruit		Pâtisserie	Fruit		Fruit cuit	Fruit

Semaine 2

DEJEUNER 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTREE		Crudités légumes	HO Poisson gras		Crudités légumes	HO charcuterie	Crudités + fromage
ENTREE VG		Crudités légumes	HO ŒUF		Crudités légumes	HO Féculent	HO protéique
PLAT	Plat VEGE	Abats boucherie	Viande - Volaille	Viande Boucherie non hachée	Poisson	Viande - Porc	Viande Boucherie non hachée
PLAT VG	PC LEG SECS	PC ŒUF	PC SOJA SEITAN	PC LEG SECS	PC ŒUF	PC LEG SECS	PC SOJA SEITAN
GARNITURE	Féculents	Féculents	Féculents	Légumes secs	Féculents	Féculents + légumes	Féculents Frits
FROMAGE	Laitage >100mg	Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg		Fromage >100 ou 150mg
DESSERT	Fruit		Fruit	Fruit		Fruit	Pâtisserie

DINER 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTREE	Crudités légumes	HO Féculent / LEG SECS	Crudités légumes	Crudités légumes		Crudités légumes	
ENTREE VG	<b>Crudités légumes</b>	<b>HO LEG SECS</b>	<b>Crudités légumes</b>	<b>Crudités légumes</b>		<b>Crudités légumes</b>	
PLAT	Viande - Volaille	Poisson	Charcuterie	Plat Complet - Volaille	Bœuf haché	Plat Complet - Volaille	<b>PC ŒUF</b>
PLAT VG	<b>PC SOJA SEITAN</b>	<b>PC FROMAGER</b>	<b>PC VG PL&lt;1</b>	<b>PC VPO &lt; 70%</b>	<b>PC LEG SECS</b>	<b>PC VG PL&lt;1</b>	<b>PC ŒUF</b>
GARNITURE	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits
FROMAGE	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	Laitage >100mg	<b>DESSERT PROTEIQUE</b>	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	Fromage >100 ou 150mg
DESSERT		Fruit			Fruit cuit		Fruit

Semaine 3							
DEJEUNER 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTREE	Crudités légumes		HO Poisson gras	Crudités légumes	? Crudités légumes ?		HO charcuterie
ENTREE VG	<b>HO protéique</b>		<b>HO ŒUF</b>	<b>Crudités légumes</b>	<b>Crudités légumes</b>		<b>HO LEG SECS</b>
PLAT	Viande - Volaille	Viande Boucherie non hachée	Plat VEGE	Viande - Volaille	Plat Complet - Bœuf haché	Poisson	Viande Boucherie non hachée
PLAT VG	<b>PC LEG SECS</b>	<b>PC VPO &lt; 70%</b>	<b>PC SOJA SEITAN</b>	<b>PC LEG SECS</b>	<b>PC VPO &lt; 70%</b>	<b>PC LEG SECS</b>	<b>PC VG PL&lt;1</b>
GARNITURE	Légumes secs	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents Frits
FROMAGE	Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	
DESSERT		Fruit			Fruit	Fruit	Pâtisserie
DINER 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTREE	Crudités légumes	Cuidité / Potage		Crudités légumes	Crudités + fromage	Crudités légumes	Crudités légumes
ENTREE VG	<b>Crudités légumes</b>	<b>HO LEG SECS</b>		<b>Crudités légumes</b>	Crudités + fromage	<b>Crudités légumes</b>	<b>Crudités légumes</b>
PLAT	Plat Complet - Fromage	Plat Complet - Œuf	Charcuterie	Poisson	Viande - Porc	Viande - Volaille	<b>PC ŒUF</b>
PLAT VG	<b>PC FROMAGER</b>	<b>PC ŒUF</b>	<b>PC VG PL&lt;1</b>	<b>PC SOJA SEITAN</b>	<b>PC ŒUF</b>	<b>PC SOJA SEITAN</b>	<b>PC ŒUF</b>
GARNITURE	Légumes cuits	Légumes crus	Féculents + légumes	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
FROMAGE		Laitage >100mg	Fromage >100 ou 150mg	<b>DESSERT PROTEIQUE</b>		Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg
DESSERT	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit cuit

Semaine 4							
DEJEUNER 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTREE	HO Féculent	Crudités légumes	HO Poisson gras		Crudités légumes		Crudités légumes
ENTREE VG	<b>HO protéique</b>	<b>Crudités légumes</b>	<b>HO ŒUF</b>		<b>Crudités légumes</b>		<b>Crudités légumes</b>
PLAT	Viande - Volaille	Viande Boucherie non hachée	Viande - Volaille	Viande - Porc	Poisson	Plat Complet - Volaille	Viande Boucherie non hachée
PLAT VG	<b>PC VPO &lt; 70%</b>	<b>PC LEG SECS</b>	<b>PC VPO &lt; 70%</b>	<b>PC FROMAGER</b>	<b>PC SOJA SEITAN</b>	<b>PC LEG SECS</b>	<b>PC VPO &lt; 70%</b>
GARNITURE	Légumes cuits	Légumes secs	Féculents	Féculents	Féculents	Légumes cuits	Féculents Frits
FROMAGE		Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	Fromage >100 ou 150mg	Fromage >100 ou 150mg

DESSERT	Fruit		Fruit	Fruit		Fruit	Pâtisserie
DINER 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTREE	Cuidité / Potage LEG SECS	HO Féculent	Crudités légumes	Crudités légumes		Crudités légumes	HO charcuterie
ENTREE VG	HO LEG SECS	HO Féculent	Crudités légumes	Crudités légumes		Crudités légumes	HO LEG SECS
PLAT	Poisson	Plat Complet - Œuf	Plat Complet - Porc	Plat VEGE	Bœuf haché	Viande - Porc	PC ŒUF
PLAT VG	PC SOJA SEITAN	PC ŒUF	PC SOJA SEITAN	PC ŒUF	PC LEG SECS	PC VG PL<1	PC ŒUF
GARNITURE	Légumes cuits	Légumes crus	Légumes cuits	Féculents	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
FROMAGE	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	Laitage >100mg	Laitage >100mg	Fromage >100 ou 150mg	Laitage >100mg	DESSERT PROTEIQUE
DESSERT	Fruit				Fruit cuit		