

PLAN ALIMENTAIRE : Collège Léonce Vieljeux Les Vans - 5 composantes (20 déjeuners)

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	Contrôle des fréquences
LUNDI	B : Crudités E : Poisson I : Féculent Fromage J O : Fruit cru	A source de féculents VPO H : Légumes L : PL O : fruit cru	B : Crudités E : poisson I : Féculents Fromage J Dessert N	Féculent E + C : Poisson (>70% P/L>2 H : Légumes L : PL O : fruit cru	REEL THEORq A :4/20 (4/20) B :10/20 (10/20) C :2/20 (4/20) D :1/20 (2/20) E :5/20 (4/20) F :4/20 (4/20)
MARDI	B : crudité G : plat protidique (ou VPO) I : Féculents fromage K O : fruit	B : crudités E : Poisson H : Légumes fromage J M : Pâtisserie	Féculent VPO H : légumes L : PL O : fruit cru	B : crudités Viande F I : féculents L : PL O : fruit cru	G : 3/20 (4/20) H : 10/20 (10/20) I : 10/20 (10/20) J : 8/20 (8/20) K : 4/20 (4/20) L : 6/20 (6/20)
MERCREDI	A source de féculent VPO H : Légumes L : PL O : Fruit cru	légumes cuits ou entrée prot plat protidique D (ou VPO) I : Féculent fromage au choix ou PL O : fruit cru	B : crudités Viande F I : féculent L : PL fruit cuit peu sucré	féculents E : poisson H : Légumes fromage J M : Pâtisserie	M :3/20 (3/20) N :4/20 (4/20) O :10/20 (8/20)
JEUDI	B : crudité Viande F I : Féculents Fromage J Fruit cuit peu sucré	B : Crudités VPO I + C : Féculents Fromage K Compote peu sucrée	légume cru ou cuit VPO H : légumes fromage J M : Pâtisserie	B : crudités G : plat prot (<70 % VPO) I : Féculents Fromage K N : Dessert N	Fréq max à ne pas dépasser Fréq minimales : peuvent être augmentées
VENDREDI	Féculent VPO H : Légumes Fromage K Dessert N	B : crudités et féculent Viande F H : Légumes fromage J Dessert N	A : charcuterie VPO (ou plat prot. G) I : féculents (+ légumes < 50%) L : PL ou from au choix O : fruit cru	A : source de féculents VPO H : Légumes Fromage J O : fruit cru	