

Plan Alimentaire de la cantine de Courlay

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>
semaine 1	féculent	crudités	crudités	crudités
	bœuf/veau	volaille	charcuterie	poisson
	légumes	féculent	féculent	légumes
	fromage >150mg	fromage >150mg	laitage	fromage 100-150mg
	fruit cru	fruit cuit	fruit cru	pâtisserie

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>
semaine 2	crudités	entrée pâtissière	crudités	féculent
	volaille	bœuf	porc	poisson
	féculents	légumes	féculent	légumes
	fromage >150mg	laitage	fromage >150mg	fromage 100-150mg
	dessert sucré	fruit cru	fruit cuit	fruit cru

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>
semaine 3	crudités	crudités	entrée pâtissière ou charcuterie	crudités
	porc	volaille	bœuf ou abats	poisson
	légumes	féculent	légumes	féculent
	laitage	fromage 100-150mg	laitage	fromage >150mg
	féculent	fruit cru	fruit cru	dessert sucré

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>
semaine 4	féculent	crudités	crudités	crudités et/ou entrée protidique
	charcuterie	veau/agneau	volaille	poisson
	légumes	féculent	légumes	féculent
	laitage	fromage >150mg	laitage	fromage 100-150mg
	fruit cru	fruit cuit	pâtisserie	fruit cru

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>
semaine 5	crudités	charcuterie ou entrée pâtissière	crudités	crudités
	bœuf ou abats	volaille	porc	poisson
	féculent	légumes	féculent	légumes
	fromage >150mg	laitage	fromage <100mg	fromage >150mg
	fruit cuit	fruit cru	fruit cru	féculent

* sur les 6 services de bœuf, veau, agneau, 2 peuvent être proposés en viande hachée.

** sur les 10 services de féculents, 2 maximum peuvent être présentés frits.

NB: sur les 10 services de féculents, nous conseillons d'intégrer 2 services de légumes secs.