

L'Almanach des cantines – Mars 2015

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL'AVENIR

Semaine du 2 au 6 mars 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade chinoise Assiette de crudités	Allumette au fromage Crêpe au fromage	Carottes râpées et dés de fromage Raita concombre menthe	Taboulé aux légumes Salade de pâtes	Salade verte et croûtons Salade de tomate et maïs
plat	Poulet sauce huile Riz-Haricots rouges	Cabris au massale Printanière de légumes	Sauté de thon chinoise Riz- Rougail citron	Steak de Porc Gratin de Cristophines	Rougail morue gros piment Duo Brocolis- chou-fleur
dessert	Yaourt velouté aux fruits Flan vanille	Pomme Orange	Mosaïque de fruit Glace Pays	Salade de fruits Letchi	Camembert Fromage blanc sucré

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines - Mars 2015

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL'AVENIR

Semaine du 9 au 13 mars 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Carottes râpées aux raisins Salade de papaye verte	Pizza au fromage Samossa fromage	Salade verte et surimi Duo de choux râpés	Salade fraîcheur Endives aux agrumes	Betterave cuite bulgare Haricots verts et dés de mimolette
plat	Omelette aux fines herbes Riz-Pois du Cap	Cuisse de poulet rôti Tex Mex Sauté de haricots verts persillés	Cari de porc Pommes de terre	Sauté de marlin persillé Gratin de citrouille	Braisé de bœuf forestière Riz-Lentilles
dessert	Yaourt nature sucré Flan au chocolat	Poire Ananas	Edam portion Fromage fondu	Cake aux fruits Biscuit Palmier	Pomme Orange

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines - Mars 2015

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
ADEL
AVENIR

Semaine du 16 au 20 mars 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade suisse au fromage Concombre et dés de fromage	Salade de radis et cornichons <i>Salade exotique</i>	Ananas Mangue	Salade maïs, avocat, fromage Taboulé au fromage	Achards de légumes Endives, croitons et pomme
plat	Sauté d'agneau à l'orientale Riz-Haricots blancs	Poisson au gingembre Daube de chou chou	Brochette de dinde basquaise Riz-lentilles rougail	Œufs brouillés à la Portugaise Epinards en fricassée	Porc rôti à la créole Daube de citrouille
dessert	Compote tous fruits Abricots au sirop	Crème chocolat coco Yaourt et biscuit	Mimolette Fromage ail et fines herbes	Papaye Poire	Fromage blanc sucré Yaourt brassé vanille

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL'AVENIR

L'Almanach des cantines – Mars 2015

Semaine du 23 au 27 mars 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Gratin de chou-fleur Julienne de légumes aux dés de fromage	Salade verte aux olives Carottes et céleri en salade	Salade composée à l'artichaut Salade aux foies de volaille	Crêpe au fromage Tarte au fromage	Pomelos rose Laitue, tomate et concombre
plat	Paupiette de poisson Riz-Lentilles	Omelette au fromage Poêlée de brocolis à l'ail	Porc à l'ananas Riz-Grains	Sauté de poulet aigre-doux Fricassée de courgettes	Steak à la catalane Frites
dessert	Letchi Orange	Mini Chausson aux pommes Gâteau patate	Yaourt aromatisé Fian caramel	Pommes Kiwi	Emmental portion Tomme noire

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculeux + fromage	Crudités + fromage	Féculeux	Crudités
	Crudités	Féculeux + fromage	Crudités + fromage	Féculeux	Crudités
Plat principal	Volaille	Viande non hachée < 2 mg fer	Poisson	Porc	Poisson
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits + fromage	Légumes cuits
Produits laitiers					
Dessert	Produit laitier <100 mg	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST	Fruit cru	Produit laitier <100 mg
	Produit laitier <100 mg	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST	Fruit cru	Produit laitier <100 mg

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculeux + fromage	Crudités	Crudités	Légumes cuits + fromage
	Crudités	Féculeux + fromage	Crudités	Crudités	Entrée + fromage
Plat principal	Œuf	Volaille	Porc	Poisson	Viande non hachée < 2 mg fer
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits + Fromage	Féculeux
Produits laitiers			Fromage <100 mg		
			Fromage <100 mg		
Dessert	Produit laitier <100 mg	Fruit cru		Pâtisserie > 15% L	Fruit cru
	Produit laitier <100 mg	Fruit cru		Pâtisserie > 15% L	Fruit cru

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités + fromage	Crudités		Féculeux + fromage	Crudités
	Crudités + fromage	Crudités		Féculeux + fromage	Crudités
Plat principal	Viande non hachée < 2 mg fer	Poisson	Volaille	Œuf	Porc
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers			Fromage <100 mg		
			Fromage <100 mg		
Dessert	Fruit cuit	Dessert <100 mg Ca 20 g GST	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier <100 mg
	Fruit cuit	Dessert <100 mg Ca 20 g GST	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier <100 mg

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Légumes cuits + fromage	Crudités	Légumes cuits	Féculeux + fromage	Crudités
	Légumes cuits + fromage	Crudités	Entrée protidique	Féculeux + fromage	Crudités
Plat principal	Poisson	oeuf + fromage	Porc	Volaille	Viande non hachée < 2 mg fer
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux
Produits laitiers					Fromage <100 mg
					Fromage <100 mg
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Produit laitier <100 mg	Fruit cru	
	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Produit laitier <100 mg	Fruit cru	

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas successifs	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
fibres et vitamines	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	11		0			10/20 mini	11
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10
calcium	Produit ou plat contenant au moins 120 mg de calcium laitier par portion	8	1	2	4	5	20 sur 20	20
	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2mg de fer pour 100g de produit		3				3/20 mini	4
fer et oligoéléments	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2		4				4/20 mini	4
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle de ces produits		0				3/20 maxi	0
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	3					4/20 maxi	3
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					2	3/20 maxi	2
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		0	1			4/20 maxi	1
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
Sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion ou plus de 20g de sucres simples totaux par 100g				0	2	4/20 maxi	2