



PLAN ALIMENTAIRE / RESTAURANT MUNICIPAL DE PLUGUFFAN

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
SEMAINE 1	légumes cuits	crudité	entrée féculent	crudité > 15 % lipides	crudité
	bœuf, mouton, veau muscle	volaille	porc	poisson	Viande, poisson, œuf <70%
	féculents	légumes cuits	légumes cuits	féculents	féculents
	PL>100 mg Ca<5g L	fromage >150mg Ca	Fromage 100-150 mg Ca	PL>100 mg Ca<5g L	fromage >150mg Ca
	fruit cru	Dessert>15% lipides	fruit cru		Dessert>20 g GST portion
SEMAINE 2	entrée féculent+ crudité	crudités	légumes cuits	entrée féculent	crudité > 15 % lipides
	volaille	poisson	Plats protidiqes P/L<1	bœuf, mouton, veau muscle	porc
	légumes cuits	féculents	féculents	légumes cuits	légumes cuits
	PL>100 mg Ca<5g L	fromage >150mg Ca	PL>100 mg Ca<5g L	fromage >150mg Ca	PL>100 mg Ca<5g L et Féculent
		Fruit cuit	Fruit cru	fruit cru	
SEMAINE 3	crudité	légumes cuits	entrée féculent	crudité	entrée féculent
	poisson	volaille	porc	Plats protidiqes P/L<1	bœuf, mouton, veau muscle
	féculents	féculents	légumes cuits	légumes cuits	légumes cuits
	PL>100 mg Ca<5g L	Fromage 100-150 mg Ca	fromage >150mg Ca	Fromage 100-150 mg Ca	fromage >150mg Ca
		fruit cru	fruit cru	Dessert>15% lipides	fruit cru
SEMAINE 4	crudité	entrée féculent	crudité	entrée féculent légume cru	crudité
	porc	bœuf, mouton, veau muscle	Viande, poisson, œuf <70%	volaille	poisson
	féculents	légumes cuits	féculents	légumes cuits	féculents
	PL>100 mg Ca<5g L	fromage >150mg Ca	fromage >150mg Ca	Fromage 100-150 mg Ca	PL>100 mg Ca<5g L
		fruit cru	fruit cuit	Dessert>20 g GST portion	