

Déjeuner : Maternels, Primaires et Adolescents (4 j.) - 20jours

OptiMarché GEMRCN

Jours	Entrée	Plat Prot.	Accompagnement	Laitage	Dessert
1 <i>Lundi</i>	Féculent	VPO gras > 70 % MPA	Légumes	Laitage	Fruit cru
2 <i>Mardi</i>	Crudité	Poisson et produits de la mer	Féculents	Fromage >= 150 mg	Fruit cuit
3 <i>Jeudi</i>	Crudité	Volaille	Légumes	Fromage >= 150 mg	Dessert féculent gras
4 <i>Vendredi</i>	Entrée protéique	Veau non haché	Féculents	Laitage	Fruit cru
5 <i>Lundi</i>	Cuidité	Poisson et produits de la mer	Légumes	Laitage et féculent	Fruit cru
6 <i>Mardi</i>	Entrée protéique grasse	Volaille	Légumes	100mg =< Fromage < 150mg	Fruit cru
7 <i>Jeudi</i>	Crudité	Végétarien	Légumes secs	Fromage >= 150 mg	Dessert sucré
8 <i>Vendredi</i>	Crudité	Viande hachée	Féculents pré-frits ou frits / panés	Laitage	Fruit cuit
9 <i>Lundi</i>	Crudité	Végétarien	Féculents	Fromage >= 150 mg	Dessert sucré
10 <i>Mardi</i>	Féculent	Porc	Légumes	Fromage >= 150 mg	Fruit cru
11 <i>Jeudi</i>	Crudité	Boeuf non haché	Légumes	100mg =< Fromage < 150mg	Dessert féculent
12 <i>Vendredi</i>	Crudité grasse	Poisson et produits de la mer	Féculents	Laitage	Fruit cru
13 <i>Lundi</i>	Crudité	VPO pré-frits ou frits / panés	Légumes	100mg =< Fromage < 150mg	Laitage et féculent
14 <i>Mardi</i>	Cuidité	Agneau non haché	Légumes secs	Laitage	Fruit cru
15 <i>Jeudi</i>	Crudité	Végétarien	Féculents	Fromage < 100 mg	Fruit cuit
16 <i>Vendredi</i>	Crudité	Végétarien	Légumes	Fromage >= 150 mg	Dessert féculent gras
17 <i>Lundi</i>	Entrée protéique	Volaille	Légumes	100mg =< Fromage < 150mg	Fruit cru
18 <i>Mardi</i>	Crudité	Porc	Féculents	Fromage >= 150 mg	Dessert sucré
19 <i>Jeudi</i>	Féculent gras	Poisson et produits de la mer	Légumes	Laitage	Fruit cru
20 <i>Vendredi</i>	Crudité	Boeuf non haché	Féculents	Fromage >= 150 mg	Fruit cuit