

# PLAN ALIMENTAIRE CRECHE

## 5 SEMAINES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	CRUDITE (ou Potage)	FECULENT	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE (ou Potage)
	VOLAILLE	ŒUF	POISSON	PORC	BŒUF	POISSON	VOLAILLE
	FECULENT	CRUDITE	CRUDITE/FECULENT	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	FECULENT
	100 <FROMAGE <150mg Ca	100 <FROMAGE <150mg Ca		PL>100mg Ca et <5g L	FROMAGE >150 mg Ca	100 <FROMAGE <150mg Ca	FROMAGE >150 mg Ca
	CRUDITE	CRUDITE	DESSERT LACTE	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE
SEMAINE 2	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE (ou Potage)	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	FECULENT
	PLAT VEGETARIEN	POISSON	BŒUF	POISSON	PORC	VOLAILLE	BŒUF
	FECULENT CRUDITE	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	FECULENT	FECULENT	CRUDITE
	PL>100mg Ca et <5g L	FROMAGE >150 mg Ca	100 <FROMAGE <150mg Ca		FROMAGE >150 mg Ca	FROMAGE >150 mg Ca	100 <FROMAGE <150mg Ca
	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	DESSERT LACTE FECULENT	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE
SEMAINE 3	CRUDITE( ou Potage )	CRUDITE	FECULENT (sf HO patissier)	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	CRUDITE
	POISSON	VOLAILLE	PORC	BŒUF OU VEAU	POISSON	PORC	VOLAILLE
	FECULENT	FECULENT	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	FECULENT	FECULENT
	FROMAGE >150 mg Ca	PL>100mg Ca et <5g L	100 <FROMAGE <150mg Ca		100 <FROMAGE <150mg Ca	100 <FROMAGE <150mg Ca	PL>100mg Ca et <5g L
	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	DESSERT LACTE	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE
SEMAINE 4	FECULENT	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE( ou Potage )	CRUDITE( ou Potage )	FECULENT
	BŒUF	POISSON	PREPA PATISSIERE	PORC	VOLAILLE	POISSON	PORC
	CRUDITE	FECULENT	CRUDITE	CRUDITE	FECULENT	FECULENT	CRUDITE
	FROMAGE >150 mg Ca	PL>100mg Ca et <5g L	100 <FROMAGE <150mg Ca	100 <FROMAGE <150mg Ca	FROMAGE >150 mg Ca	( PL )	FROMAGE >150 mg Ca
	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	PATISSERIE	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE
SEMAINE 5	CRUDITE	CRUDITE	HO PROTIDIQUE	CRUDITE	FECULENT	FECULENT	CRUDITE
	BŒUF	POISSON	PLAT VEGETARIEN	VOLAILLE	POISSON	VOLAILLE	BŒUF
	FECULENT	FECULENT	FECULENT CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	FECULENT
	FROMAGE >150 mg Ca	PL>100mg Ca et <5g L	100 <FROMAGE <150mg Ca		100 <FROMAGE <150mg Ca	FROMAGE >150 mg Ca	PL>100mg Ca et <5g L
	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE	DESSERT LACTE FECULENT	CRUDITE	CRUDITE	CRUDITE

Déjeuner

	6/12 mois	12 / 18 mois	+ 18 mois
LUNDI	Egréné de bœuf au bouillon Purée de carotte Purée pomme romarin Yaourt nature Purée pomme fraise	Egréné de bœuf au bouillon Purée de carotte Mimolette Purée pomme romarin Yaourt nature Purée pomme fraise Galette Saint Michel	Salade italienne Goulash de bœuf Carottes Mimolette Pomme Yaourt nature Purée pomme fraise Galette Saint Michel
MARDI	Dos de colin au bouillon Purée d'haricot beurre Purée pomme vanille Fromage frais nature Purée pomme nectarine	Dos de colin au bouillon Purée d'haricot beurre Fromage frais nature Purée pomme vanille Camembert Purée pomme nectarine	Tomate basilic Dos de colin à l'aneth Riz créole Fromage frais nature Purée pomme vanille Camembert Nectarine
MERCREDI	Blanc de dinde au bouillon Purée de courgettes Purée pomme orange Fromage blanc nature Purée de pommes	Blanc de dinde au bouillon Purée de courgettes Bûchette mi-chèvre Purée pomme orange Bouillie de froment Purée de pommes	Salade de lentilles Tarte tomate chèvre Courgettes Orange Bouillie de froment Purée de pommes
JEUDI	<i>Sans porc</i> : Dos de colin au bouillon Sauté de porc au bouillon Purée de céleri Purée de pomme griotte Yaourt nature Purée pomme banane	Sauté de porc au bouillon Purée de céleri Yaourt nature Purée de pomme griotte Cotentin Banane	Melon Sauté de porc à la sauge Purée de céleri Clafoutis aux griottes Cotentin Banane
VENDREDI	Emincé de poulet au bouillon Purée de poireaux Purée pomme pêche Fromage frais nature Purée pomme menthe	Emincé de poulet au bouillon Purée de poireaux Gouda Purée pomme pêche Fromage frais nature Purée pomme menthe Barre bretonne	Betteraves ciboulette Emincé de poulet basquaise Semoule Gouda Pêche Lait entier Purée pomme menthe Barre bretonne
SAMEDI	<i>Sans porc</i> : Dos de colin au bouillon Sauté de porc au bouillon Purée de céleri Purée de pomme griotte Yaourt nature Purée pomme banane	Sauté de porc au bouillon Purée de céleri Yaourt nature Purée de pomme griotte Cotentin Banane	Melon Sauté de porc à la sauge Purée de céleri Clafoutis aux griottes Cotentin Banane
DIMANCHE			

*Tout savoir*  
sur les menus de vos tout-petits

*Qualité produits*

Les viandes de porc servies sont labellisées Bleu-Blanc-Coeur  
Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française  
Fruits indiqués selon disponibilités

*C'est maison*  
Toutes nos recettes sont élaborées par le Chef et son équipe

*C'est bio*  
Toutes nos purées de légumes sont réalisées à partir de pommes de terre d'origine biologique

*C'est local*  
Toutes nos purées de fruits sont réalisées à partir de pommes du Val de la Pommeraie Nantaise

**Composition des plats :**  
Salade de lentilles : lentilles, tomate, échalote, persil, huile / Salade italienne : tortis, tomate, olive noire rondelle, basilic, huile / Sauce basquaise : tomate concassée, poivron, oignon, ail, farine, huile

Menu validé en commission menu

Vous repérez grâce aux pictogrammes

**A** C'est alternatif **M** C'est maison **B** C'est bio **L** C'est local **\*** Cuisine de Chef\*\*

Déjeuner

	6/12 mois	12 / 18 mois	+ 18 mois
LUNDI			Pentecôte
MARDI	m Dos de colin au bouillon Purée d'haricots verts m Purée de pommes Yaourt nature m Purée pomme romarin	m Dos de colin au bouillon Purée d'haricots verts Fondu président m Purée de pommes Yaourt nature m Purée pomme romarin Petit beurre	Salade de tortis Dos de colin sauce citron Haricots verts Fondu président m Pomme Yaourt nature m Purée pomme romarin Petit beurre
MERCREDI	m Sauté de porc au bouillon Purée de petits-pois m Purée pomme abricot Fromage frais B Purée de pommes	m Sauté de porc au bouillon Purée de petits-pois Coulommiers m Purée pomme abricot B Tapioca au lait m Purée de pommes	a Toast rillettes à la sardine Riz façon cantonnais *** Coulommiers Abricot m B Tapioca au lait m Purée de pommes
JEUDI	m Rôti de dinde au bouillon Purée d'épinards Purée pomme coing Fromage blanc nature m Purée pomme pêche	m Rôti de dinde au bouillon Purée d'épinards *** m Semoule au lait Saint nectaire m Purée pomme pêche	Carottes râpées citronette Rôti de dinde m Epinards béchamel *** m Semoule au lait Saint nectaire Pêche
VENDREDI	m Egréné de bœuf au bouillon Purée de courgette m Purée pomme rhubarbe Yaourt nature m Purée pomme nectarine	m Egréné de bœuf au bouillon Purée de courgette Yaourt nature m Purée pomme rhubarbe Fromage frais au sel de Guérande m Purée pomme nectarine	Tomate Egréné de bœuf m Purée de pomme de terre Yaourt nature m Purée pomme rhubarbe Fromage frais au sel de Guérande Nectarine
SAMEDI	m Rôti de dinde au bouillon Purée d'épinards Purée pomme coing Fromage blanc nature m Purée pomme pêche	m Rôti de dinde au bouillon Purée d'épinards *** m Semoule au lait Saint nectaire m Purée pomme pêche	Carottes râpées citronette Rôti de dinde m Epinards béchamel *** m Semoule au lait Saint nectaire Pêche
DIMANCHE			

Tout savoir  
sur les menus de vos tout-petits

Qualité produits

Les viandes de porc servies sont labellisées Bleu-Blanc-Coeur  
Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française  
Fruits indiqués selon disponibilités

C'est maison

Toutes nos recettes sont élaborées par le Chef et son équipe

C'est bio

Toutes nos purées de légumes sont réalisées à partir de pommes de terre d'origine biologique

C'est local

Toutes nos purées de fruits sont réalisées à partir de pommes du Val de la Pommeraie Nantaise

Composition des plats :

Salade de tortis : torti, tomate, ciboulette, huile / Rillettes sardine : sardine, colin, crème, citron / Riz cantonnais : riz, petit-pois, oeuf, carotte, oignon

Menu validé en commission menu

Vous repérer grâce aux pictogrammes

a C'est alternatif m C'est maison B C'est bio L C'est local \* Cuisine de Chef\*\*

P.A. n°5

# NOM DE LA STRUCTURE

Semaine n° 25 - du 17 au 23 Juin 2019

**Ansamble**

UNE ALIMENTATION SAINES & NATURELLE  
DANS DES TERRITOIRES



**Les Férias d'Espagne**

**Tout savoir**  
sur les menus de vos tout-petits

**Qualité produits**

Les viandes de porc servies sont labellisées Bleu-Blanc-Coeur  
Toutes nos viandes de boeuf sont d'origine française  
Fruits indiqués selon disponibilités

**C'est maison**

Toutes nos recettes sont élaborées par le Chef et son équipe

**C'est bio**

Toutes nos purées de légumes sont réalisées à partir de pommes de terre d'origine biologique

**C'est local**

Toutes nos purées de fruits sont réalisées à partir de pommes de terre de la Pommeraie Nantaise

**Composition des plats :**

Taboulé libanais : boulgour, concombre, tomate, menthe, huile, pulco / Sauce provençale : tomate concassée, oignon, ail, herbes de provence, huile

Déjeuner

	6/12 mois	12 / 18 mois	+ 18 mois
LUNDI	Jambon blanc Purée d'haricots beurre Purée pomme abricot Fromage blanc nature Purée pomme fraise	Jambon blanc Purée d'haricots beurre Mimolette Purée pomme abricot Fromage blanc nature Purée pomme fraise Boudoirs	Radis râpés sauce fromage blanc Jambon blanc Coquillettes Mimolette Purée pomme abricot Fromage blanc Purée pomme fraise Boudoirs
MARDI	Emincé de poulet au bouillon Purée de petits-pois Purée pomme pêche Fromage frais nature Purée pomme pruneau	Emincé de poulet au bouillon Purée de petits-pois Fromage frais nature Purée pomme pêche Bleu Purée pomme pruneau	Betteraves ciboulette Emincé de poulet à l'estragon Semoule Fromage frais nature Pêche Bleu Purée pomme pruneau
MERCREDI	Dos de colin au bouillon Purée de courgettes Purée pomme griotte Fromage frais nature Purée pomme banane	Dos de colin au bouillon Purée de courgettes *** Milk shake pomme griotte Cotentin Banane	Concombre ciboulette Dos de colin à l'aneth Purée de courgettes *** Milk shake pomme griotte Cotentin Banane
JEUDI	Blanc de dinde au bouillon Purée de betteraves Purée pomme vanille Yaourt nature Purée de pommes	Omelette Purée de betteraves Tomme des Pyrénées Purée pomme vanille Yaourt nature Purée de pommes	Gaspacho Tortilla aux p. de terre Haricots plats à l'espagnole Tomme des Pyrénées Melon d'Espagne Yaourt nature Pomme
VENDREDI	Egréné de boeuf au bouillon Purée de carotte Purée pomme nectarine Fromage blanc nature Purée pomme romarin	Egréné de boeuf au bouillon Purée de carotte Gouda Purée pomme nectarine Riz au lait Purée pomme romarin	Taboulé libanais Sauté de boeuf à la provençale Dés de carottes au cerfeuil Gouda Nectarine Riz au lait Purée pomme romarin
SAMEDI	Blanc de dinde au bouillon Purée de betteraves Purée pomme vanille Yaourt nature Purée de pomme	Omelette Purée de betteraves Tomme des Pyrénées Purée pomme vanille Cotentin Purée de pomme	Tomate Omelette Haricots verts p. de terre Tomme des Pyrénées Purée pomme vanille Cotentin Pomme
DIMANCHE			

Menu validé en commission menu

Vous repérer grâce aux pictogrammes

a C'est alternatif  
 m C'est maison  
 B C'est bio  
 x C'est local  
 \* Cuisine de Chef\*\*

P.A. n°1

Visitez notre site dédié à la restauration de vos enfants : [www.ansamble-et-moi.fr](http://www.ansamble-et-moi.fr)

Déjeuner

	6/12 mois	12 / 18 mois	+ 18 mois
LUNDI	Dos de colin au bouillon Purée de courgette Purée pomme banane Fromage blanc nature Purée pomme romarin	Dos de colin au bouillon Purée de courgette Cantal Banane Bouillie de froment Purée de pomme romarin	Cake à la provençale Dos de colin sauce citron Courgette à la crème basilic Cantal Banane Bouillie de froment Purée de pomme romarin
MARDI	Emincé de poulet au bouillon Purée de betterave Purée pomme abricot Fromage frais nature Purée pomme cannelle	Emincé de poulet au bouillon Purée de betterave Camembert Purée pomme abricot Fromage frais nature Purée pomme cannelle Madeleine longue	Toast rillettes au saumon Quinoa gourmand Camembert Abricot Fromage frais nature Purée pomme cannelle Madeleine longue
MERCREDI	Egréné de bœuf au bouillon Purée de poireaux Purée pomme fraise Yaourt nature Purée pomme nectarine	Egréné de bœuf au bouillon Purée de poireaux Fromage frais au sel de Guérande Purée pomme fraise Yaourt nature Purée pomme nectarine	Melon Sauté de bœuf aux poivrons Riz créole Fromage frais au sel de Guérande Purée pomme fraise Yaourt nature Nectarine
JEUDI	Dos de colin au bouillon Purée d'haricot beurre Purée pomme vanille Fromage frais nature Purée de pommes	Dos de colin au bouillon Purée d'haricot beurre Fromage frais Purée pomme vanille Edam Purée de pommes	Tomate Dos de colin au jus persillé Haricots beurre p. de terre Clafoutis aux abricots Edam Pomme
VENDREDI	Sans porc : Blanc de dinde au bouillon Sauté de porc au bouillon Purée de petits-pois Purée pomme pêche Yaourt nature Purée pomme menthe	Sauté de porc au bouillon Purée de petits-pois Yaourt nature Purée pomme pêche Emmental Purée pomme menthe	Salade de blé fantaisie Rôti de porc au romarin Petits-pois cuisinés Yaourt nature Pêche Emmental Purée pomme menthe
SAMEDI	Dos de colin au bouillon Purée d'haricot beurre Purée pomme vanille Fromage frais nature Purée de pommes	Dos de colin au bouillon Purée d'haricot beurre Fromage frais Purée pomme vanille Edam Purée de pommes	Tomate Dos de colin au jus persillé Haricots beurre p. de terre Clafoutis aux abricots Edam Pomme
DIMANCHE			

Tout savoir  
sur les menus de vos tout-petits

Qualité produits

Les viandes de porc servies sont labellisées Bleu-Blanc-Coeur  
Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française

Fruits indiqués selon disponibilités

C'est maison

Toutes nos recettes sont élaborées par le Chef et son équipe

C'est bio

Toutes nos purées de légumes sont réalisées à partir de pommes de terre d'origine biologique

C'est local

Toutes nos purées de fruits sont réalisées à partir de pommes du Val de la Pommeraie Nantaise

Composition des plats :

Rillettes saumon : saumon, colin, crème, ciboulette, pulco / Quinoa gourmand : quinoa, lentilles, tomate, échalote, ciboulette / Cake provençal : œuf, farine, crème, tomate, emmental, herbes de provence, levure, oignon / Sal. blé fantaisie : blé, concombre, radis, maïs, ciboulette, huile

Menu validé  
en commission menu

Vous repérez grâce aux pictogrammes

C'est alternatif C'est maison C'est bio C'est local Cuisine de Chef