

# 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

## NOM DE LA STRUCTURE

## Déjeuner

Exemples de menus Petits Pots\* (4/6 mois)

\*produits à commander en liste d'épicerie

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
LUNDI	Purée de carottes Purée pomme pruneau	Purée d'haricots verts Purée de pommes	Purée d'épinards Purée pomme banane	Purée p. de terre poireau Purée de pommes	Purée d'artichauts Purée pomme pêche
MARDI	Purée d'haricots verts Purée pomme banane myrtille	Purée de carottes Purée pomme pruneau	Purée p. de terre poireau Purée pomme pêche	Purée d'épinards Purée pomme coing	Purée de carottes Purée pomme pruneau
MERCREDI	Purée p. de terre poireau Purée de pommes	Purée d'épinards Purée pomme coing	Purée d'artichauts Purée de pommes	Purée de carottes Purée pomme pruneau	Purée d'épinards Purée pomme banane
JEUDI	Purée d'épinards Purée pomme banane	Purée d'artichauts Purée pomme pêche	Purée d'haricots verts Purée pomme abricot	Purée d'artichauts Purée pomme banane	Purée d'haricots verts Purée pomme abricot
VENDREDI	Purée d'artichauts Purée pomme pêche	Purée p. de terre poireau Purée pomme abricot	Purée de carottes Purée pomme pruneau	Purée d'haricots verts Purée pomme banane myrtille	Purée p. de terre poireau Purée de pommes

 **Ansamble**

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
— AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES —

Petits pots  
4 à 6 mois



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

NOM DE LA STRUCTURE

Déjeuner

Semaine n° 10 - du 2 au 8 Mars 2020



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

	6/12 mois	12 / 18 mois	+ 18 mois
LUNDI	Dos de colin au bouillon Purée de carotte Purée pomme figue Fromage frais nature Purée pomme romarin	Dos de colin au bouillon Purée de carotte Fondu président Purée pomme figue Fromage frais nature Purée pomme romarin	Salade de coquillettes basilic Dos de colin au lait de coco Riz créole Fondu président Pomme Fromage frais nature Purée pomme romarin
MARDI	Emincé de poulet au bouillon Fromage frais nature Purée de navets Purée de pommes Yaourt nature Purée pomme orange	Emincé de poulet au bouillon Omelette Purée de navets Yaourt nature Purée de pommes Tomme blanche Purée pomme orange	Pomelos Emincé de poulet au pain d'épices Omelette Semoule aux petits légumes Yaourt nature Purée de pommes Tomme blanche Orange
MERCREDI	Jambon blanc Fromage frais nature Purée de chou-fleur Purée pomme banane Fromage blanc nature Purée pomme pruneau	Jambon blanc Omelette Purée de chou-fleur Camembert Banane Tapioca au lait Purée pomme pruneau	Potage de légumes Jambon blanc Omelette Chou fleur béchamel Camembert Banane Tapioca au lait Purée pomme pruneau
JEUDI	Egrené de bœuf au bouillon Dos de colin au bouillon Purée de potiron Purée pomme poire Yaourt nature Purée de pommes	Egrené de bœuf au bouillon Dos de colin au bouillon Purée de potiron Petit fromage frais Purée pomme poire Yaourt nature Purée de pommes	Betteraves ciboulette Parmentier de bœuf au potiron Parmentier de poisson au potiron *** Petit fromage frais Kiwi Yaourt nature Purée de pommes
VENDREDI	Dos de colin au bouillon Purée d'haricots verts Purée pomme agrumes Fromage frais Purée pomme raisin sec	Dos de colin au bouillon Purée d'haricots verts Mimolette Purée pomme agrumes Fromage frais Purée pomme raisin sec Madeleine	Salade de blé aux petits légumes Dos de colin concarnoise Haricots verts Mimolette Orange Lait entier Purée pomme raisin sec Madeleine
SAMEDI	Egrené de bœuf au bouillon Dos de colin au bouillon Purée de potiron Purée pomme poire Yaourt nature Purée de pommes	Egrené de bœuf au bouillon Dos de colin au bouillon Purée de potiron Petit fromage frais Purée pomme poire Yaourt nature Purée de pommes	Betteraves ciboulette Parmentier de bœuf au potiron Parmentier de poisson au potiron *** Petit fromage frais Poire Yaourt nature Purée de pommes
DIMANCHE			

Tout savoir  
sur les menus de vos tout-petits



Toutes nos recettes sont élaborées par le chef et son équipe



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

Fruits indiqués selon disponibilités



Salade de coquillette basilic: coquillette, basilic, huile d'olive/ Salade de blé aux petits légumes : blé, brunoise de légumes, échalote /Sauce concarnoise: tomate concassée, oignons, crème, persil, farine, persil / sauce pain d'épices: pain d'épices, miel, vinaigre de cidre, farine, huile de tournesol, cannelle



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

Nos purées de fruits sont réalisées à partir des pommes du verger ...

Vous repérer grâce aux pictogrammes



NOM DE LA STRUCTURE

Déjeuner

Semaine n° 11 - du 9 au 15 Mars 2020



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

	6/12 mois	12 / 18 mois	+ 18 mois
LUNDI	Egrené de bœuf au bouillon Purée de carottes Purée de pommes Yaourt nature Purée pomme pruneau	Egrené de bœuf au bouillon Purée de carottes Cotentin Purée de pommes Yaourt nature Purée pomme pruneau	Salade de haricots verts Sauté de bœuf aux oignons Carottes Cotentin Pomme Yaourt nature Purée pomme pruneau
MARDI	Dos de colin au bouillon Purée de poireaux Purée pomme cannelle Fromage frais nature Purée pomme raisin sec	Dos de colin au bouillon Purée de poireaux Fromage frais nature Purée pomme cannelle Carré fromager Purée pomme raisin sec	Chou rouge citronette Dos de colin aux agrumes Perles Fromage frais nature Purée pomme cannelle Carré fromager Pomme
MERCREDI	Emincé de poulet au bouillon Fromage frais nature Purée d'haricot beurre Purée pomme orange Fromage blanc nature Purée de pommes	Omelette Purée d'haricot beurre Gouda Purée pomme orange Bouillie de froment Purée de pommes	Potage de légumes Omelette Pomme de terre forestière Gouda Orange Bouillie de froment Purée de pommes
JEUDI	Sauté de porc au bouillon Fromage frais nature Purée de petits-pois Purée pomme banane Yaourt nature Purée pomme fruits rouges	Sauté de porc au bouillon Omelette Purée de petits-pois Yaourt nature Purée pomme banane Petit fromage frais Purée pomme fruits rouges	Carottes râpées citronette Sauté de porc au jus Omelette Petits-pois Yaourt nature Gâteau au fromage blanc Petit fromage frais Purée pomme fruits rouges
VENDREDI	Emincé de poulet au bouillon Dos de colin au bouillon Purée de céleri Purée pomme poire Fromage frais nature Purée pomme vanille	Emincé de poulet au bouillon Dos de colin au bouillon Purée de céleri Bûchette mi-chèvre Purée pomme poire Fromage frais nature Purée pomme vanille Pain d'épices	Potage Saint-Germain Couscous de poulet Couscous de poisson *** Bûchette mi-chèvre Poire Fromage frais nature Purée pomme vanille Pain d'épices
SAMEDI	Sauté de porc au bouillon Fromage frais nature Purée de petits-pois Purée pomme banane Yaourt nature Purée pomme fruits rouges	Sauté de porc au bouillon Omelette Purée de petits-pois Petit fromage frais Purée pomme banane Yaourt nature Purée pomme fruits rouges	Carottes râpées citronette Sauté de porc au jus Omelette Petits-pois Petit fromage frais Gâteau au fromage blanc Yaourt nature Purée pomme fruits rouges
DIMANCHE			

Tout savoir  
sur les menus de vos tout-petits



Toutes nos recettes sont élaborées par le chef et son équipe



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

Fruits indiqués selon disponibilités



Potage St germain: pois cassés, oignon, poireaux, crème /p.de terre forestière: p.de terre, ail, persil, champignons



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

Nos purées de fruits sont réalisées à partir des pommes du verger ...

Vous repérer grâce aux pictogrammes



En italique, substitution sans viande

NOM DE LA STRUCTURE

Déjeuner

Semaine n° 12 - du 16 au 22 Mars 2020

Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

	6/12 mois	12 / 18 mois	+ 18 mois
LUNDI	Egrené de bœuf au bouillon <i>Dos de colin au bouillon</i> Purée de betteraves Purée pomme vanille Yaourt nature Purée pomme cassis	Egrené de bœuf au bouillon <i>Dos de colin au bouillon</i> Purée de betteraves Edam Purée pomme vanille Yaourt nature Purée pomme cassis Sablé de Retz	Carottes céleris râpés Bœuf façon baekoeffe <i>Baekoeffe de poisson</i> *** Edam Kiwi Yaourt nature Purée pomme cassis Sablé de Retz
MARDI	Colin au bouillon Purée d'épinards Purée pomme banane Fromage frais nature Purée pomme orange	Colin au bouillon Purée d'épinards Fondu président Banane Fromage frais nature Purée pomme orange Petit beurre	Salade de boulgour aux petits légumes Colin au citron Epinards béchamel Fondu président Banane Lait entier Purée pomme orange Corn flakes
MERCREDI	Sauté de dinde au bouillon <i>Fromage frais nature</i> Purée d'haricots verts Purée pomme coing Fromage blanc nature Purée de pommes	Sauté de dinde au bouillon <i>Omelette</i> Purée d'haricots verts Semoule au lait Fromage frais au sel de Guérande Purée de pommes	Potage de potiron Sauté de dinde aux champignons <i>Omelette</i> Haricots verts et p. de terre Semoule au lait Fromage frais au sel de Guérande Pomme
JEUDI	Dos de colin au bouillon Purée de poireaux Purée pomme poire Yaourt nature Purée pomme figue	Dos de colin au bouillon Purée de poireaux Yaourt nature Purée pomme poire Tomme blanche Purée pomme figue	Betteraves Dos de colin sauce concarnoise Coquillettes Yaourt nature Poire Tomme blanche Purée pomme figue
VENDREDI	Sauté de porc au bouillon <i>Fromage frais nature</i> Purée de navets Purée pomme agrumes Fromage blanc nature Purée pomme cannelle	Sauté de porc au bouillon <i>Omelette</i> Purée de navets Coulommiers Purée pomme agrumes Tapioca au lait Purée pomme cannelle	Toast rillettes à la sardine Riz façon cantonnais *** Coulommiers Orange Tapioca au lait Purée pomme cannelle
SAMEDI	Dos de colin au bouillon Purée de poireaux Purée pomme figue Yaourt nature Purée pomme poire	Dos de colin au bouillon Purée de poireaux Yaourt nature Purée pomme figue Tomme blanche Purée pomme poire	Betteraves Dos de colin sauce concarnoise Coquillettes Yaourt nature Kiwi Tomme blanche Poire
DIMANCHE			

Tout savoir  
sur les menus de vos tout-petits



Toutes nos recettes sont élaborées par le chef et son équipe



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

Fruits indiqués selon disponibilités



Bœuf façon baekoeffe : bœuf, p. de terre, carotte, oignon, poireau, farine, ail, thym, huile de tournesol / Salade de boulgour aux petits légumes : boulgour, brunoise, échalote / Sauce concarnoise : tomate concassée, oignon, crème, farine, huile tournesol, ail / Riz façon cantonnais : riz, petits-pois, œuf, carottes, oignon



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

Nos purées de fruits sont réalisées à partir des pommes du verger ...

Vous repérer grâce aux pictogrammes



En italique, substitution sans viande

#REF!

Déjeuner

Semaine n° 13 - du 23 au 29 Mars 2020

	6/12 mois	12 / 18 mois	+ 18 mois
LUNDI	Sauté de porc au bouillon <i>Dos de colin au bouillon</i> Purée de céleri Purée de pommes Fromage frais nature Purée pomme ananas	Sauté de porc au bouillon <i>Dos de colin au bouillon</i> Purée de céleri Fromage frais nature Purée de pommes Bleu Purée pomme ananas	Carottes cuites au cumin Sauté de porc au jus <i>Dos de colin au bouillon</i> Tortis Fromage frais nature Pomme Bleu Purée pomme ananas
MARDI	Egréné de bœuf au bouillon <i>Fromage frais nature</i> Purée de petits-pois Purée pomme orange Fromage blanc nature Purée pomme menthe	Omelette Purée de petits-pois Tomme blanche Purée pomme orange Fromage blanc nature Purée pomme menthe Boudoirs	Taboulé Omelette Petits-pois cuisinés Tomme blanche Orange Fromage blanc nature Purée pomme menthe Boudoirs
MERCREDI	Dos de colin au bouillon Purée de carottes Purée pomme raisin sec Yaourt nature Purée de pommes	Dos de colin au bouillon Purée de carottes Yaourt nature Purée pomme raisin sec Gouda Purée de pommes	Radis à la croque Dos de colin sauce vanille Riz pilaf Yaourt nature Purée pomme raisin sec Gouda Kiwi
JEUDI	Emincé de poulet au bouillon <i>Fromage frais nature</i> Purée d'épinards Purée pomme coing Fromage frais nature Purée pomme poire	Emincé de poulet au bouillon Omelette Purée d'épinards Cotentin Purée pomme coing Fromage frais nature Purée pomme poire	Soupe au chou Emincé de poulet au jus Omelette P. de terre façon truffade *** Flognarde aux pommes Fromage frais nature Poire
VENDREDI	Egréné de bœuf au bouillon Purée d'haricots beurre Purée pomme banane Yaourt nature Purée pomme fruits rouges	Egréné de bœuf au bouillon Purée d'haricots beurre Mimolette Banane Semoule au lait Purée pomme fruits rouges	Lentilles à l'échalote Sauté de boeuf mironton Haricots beurre ail et persil Mimolette Banane Semoule au lait Purée pomme fruits rouges
SAMEDI	Emincé de poulet au bouillon <i>Fromage frais nature</i> Purée d'épinards Purée pomme coing Fromage frais nature Purée pomme poire	Emincé de poulet au bouillon <i>Œufs brouillés</i> Purée d'épinards Cotentin Purée pomme coing Fromage frais nature Purée pomme poire	Radis à la croque Emincé de poulet au jus <i>Œufs brouillés</i> Purée de p. de terre au lait Cotentin Purée de pommes Fromage frais nature Poire
DIMANCHE			

Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
LE PLUS PRÈS DES TERRITOIRESL'Auvergne et  
ses VolcansTout savoir  
sur les menus de vos tout-petits

#REF!



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

Fruits indiqués selon disponibilités



Taboulé : semoule, concombre, tomate,  
menthe, huile d'olive, pulco / P. de terre  
façon truffade : p. de terre, lait, cantal /  
Flognarde aux pommes : pommes, œufs,  
crème, farine, sucre, beurre / Sauce  
mironton: cornichon, farine, tomate  
concassée, carotte, oignon, huile tournesol

Et aussi

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

Nos purées de fruits sont réalisées à partir  
des pommes du verger

Vous repérer grâce aux pictogrammes



En italique, substitution sans viande

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)