



De La Plaine Sur Mer

8/31/2026	9/1/2026	9/2/2026	9/3/2026	9/4/2026
	Concombre ciboulette Lasagnes bolognaise Tomme de vache Fruit	Pamplemousse Sauté de volaille à la méridionale Poellée carottes brocolis Clafoutis aux prunes	Salade de carottes rôties aux jus d'agrumes Couscous végétarien Semoule couscous emmental Fruit	Salade piémontaise Chipolatas Ratatouille "maison" Saint Nectaire Fruit
9/7/2026	9/8/2026	9/9/2026	9/10/2026	9/11/2026
Salade de pâtes pépinettes Cuisses de poulet Carottes Camembert Fruit	Salade verte emmental lardons Rôti de porc pates Panna cotta fruits rouges	Salade betteraves riz et feta Pizza végétarienne Salade verte fruit	Melon Filet de poisson beurre citronnée Gratin de brocolis Riz au lait "maison"	beurre de sardines Sauté de poulet mariné Haricots verts Yaourt nature sucré
9/14/2026	9/15/2026	9/16/2026	9/17/2026	9/18/2026
salade concombres tomates ebly Sauté de porc curry ananas Petits pois Glaces	Macédoine de légumes Emincé de poulet mariné soja et graines de sésames Frites tomme de vache Fruit	Salade de crudités Hachi parmentier Camembert compotes	Pâté de campagne Filet de poisson Mélange de céréales Yaourt fraise	tomates vinaigrette persillées Dahl de lentilles corail Riz Crème dessert vanille
9/21/2026	9/22/2026	9/23/2026	9/24/2026	9/25/2026
Salade au comté Rôti de filet de dinde Ebly pommes au four au speculos	Salade de l'amie Molette Chili sin Carne Riz Fruit	Radis beurre Cordon bleu "maison" Petits pois carottes Yaourt vanille	Salade de pâtes au thon Filet de poisson Epinards Fromage de vache pate molle Fruit	Tomates à la mozzarella Tajine de porc aux pruneaux Haricots blanc Ile flotante

Depuis 2021, au restaurant scolaire de La Plaine Sur Mer, 52% des produits consommés répondent aux critères de la loi Egalim dont 37% de produits sont issus de l'agriculture biologique. La majorité des repas sont faits "maison", pour cela nous privilégions les produits frais et de saison.

Menus susceptibles d'être modifiés sous réserve des approvisionnements.

GEMRCN FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS, DES ADOL
ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)

FEUILLE DE CONTRÔLE

Période du 01 09 2026 au 25 09 2026 (au moins 20 repas)	ENTREE	PLAT PROTIDIQUE	GARNITURE OU ACCOMPAGNEMENT	PRODUIT LAITIER	DESSERT
Entrées contenant plus de 15% de lipides	2				
Crudités légumes ou fruits	12		2		
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides			1		
Plats protidiqes ayant un rapport P/L < ou = 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)		1			
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2		3			
Viandes non hachées de bœuf, de veau, ou d'agneau, et abats de boucherie		3			
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et /ou fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf					
Légumes cuits autre que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes			10		
Légumes secs, féculents ou céréales seuls ou en mélange			11		
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion	3			3	
Fromages contenant au moins 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion	3			2	
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion				1	10
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					1
Desserts contenant moins de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					1
Desserts de fruits crus					9

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, choix dirigé ou menu conseillé. Seules les cases non grisées sont pertinentes

(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc...)

(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners

(4) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée

ESCENTS, DES
FREQUENCE RECOMMANDEE
4/20 maxi
10/20 mini
4/20 maxi
2/20 maxi
4/20 mini
4/20 mini
4/20 maxi
10 sur 20
10 sur 20
8/20 mini
4/20 mini
6/20 mini
3/20 maxi
4/20 maxi
8/20 mini