



De La Plaine Sur Mer

10/26/2026	10/27/2026	10/28/2026	10/29/2026	10/30/2026
Salade Marco Polo Rôti de porc Petits pois Fromage Tarte aux pommes	PN	Crevettes roses Polpette de bœuf Sauce tomate Pâtes Fromage blanc et compotée d'ananas	 Salade maïs emmental Tarte fromagère Poires chocolat amandes	Croissillon fromage Sauté de poulet mariné Haricots verts Fruits
11/2/2026	11/3/2026	11/4/2026	11/5/2026	11/6/2026
Salade landaise Bœuf à la provençale Carottes vichy Riz au lait "maison"	Taboulé d'automne Sauté de poulet miel et sésames Poellée de légumes de saison Yaourt	Salade maïs et thon Chili con carne riz Fromage Fruits	Carottes râpées Couscous de légumes végété Semoule Camembert Fruit 	Radis d'automne Filet de poisson meunière Ebly Tomme de vache Fruits
11/9/2026	11/10/2026	11/11/2026	11/12/2026	11/13/2026
Betteraves cubes feta Cuisses de poulet Frites Fruits	Salade coleslaw Palette de porc "cuisson de 7h" Pâtes St Nectaire pomme au four	Férié	Mâche aux lardons Lasagnes de bœuf "maison" Salade Fromage blanc coulis de fruits	 Salade d'endives maïs et noix Galettes végété fromage Haricots crème anglaise
11/16/2026	11/17/2026	11/18/2026	11/19/2026	11/20/2026
Salade de dés de brebis, œufs et croutons Dahl de lentilles corail au lait de coco Riz basmati Fruits 	Salade composée emmental pâtes Rôti de porc brocolis Compote de fruits "maison"	Salade verte maïs Boudin noir Purée de pommes de terre Emmental Crumble aux pommes	Céleri râpé d'automne Filet de poisson aux aromates Purée pommes de terre potimarrons Yaourts aux fruits	Rillettes Filet de dinde rôti Batonnets de carottes à la crème Mimolette Cake citron

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 26 10 2026 au 20 11 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