

De La Plaine Sur Mer

11/23/2026	11/24/2026	11/25/2026	11/26/2026	11/27/2026
Salade croutons emmental et graines Hachi parmentier Ananas rôti	Velouté de potimarrons au lait de coco Filet de poisson Carottes vichy Yaourt aux fruits	Mâche, blé et maïs Lasagnes vege Salade Cake crème anglaise	Carottes râpées Pot au feu et ses légumes yaourt	Achards de légumes doux Rougail saucisses Riz et graines Verre de lait Gateau bananes Menu à thème "la Réunion"
11/30/2026	**12/1/2026**	**12/2/2026**	**12/3/2026**	**12/4/2026**
Salade choux bicolores Escalope de dinde à la crème Haricots verts Fromage Gateau aux pommes	Salade maïs Cassoulet Fromage Fruit	Salade céléri et pamplemousse Brandade de poisson Fromage Pommes au four	Salade hivernale Bœuf fondant Purée de patates douces Poire au chocolat	Gateau de carottes Omelette Pommes de terre sautées Fromage blanc 1/2 banane
12/7/2026	**12/8/2026**	**12/9/2026**	**12/10/2026**	**12/11/2026**
Saucisson sec cornichon Cuisse de poulet rôtie Frites Fromage Fruit	Croziflette végé Salade verte Yaourt au fruit Fruit	Salade verte maïs noix Emincé de dinde Petits pois Crème vanille	Betteraves feta Rôti de porc au miel Lentilles Fruit	Pamplemousse Bœuf carottes creme chocolat
12/14/2026	**12/15/2026**	**12/16/2026**	**12/17/2026**	**12/18/2026**
Salade niçoise Poisson meunière Ebly Fromage Compote de fruit	Salade de pâtes de couleur Sauté de poulet mariné au citron Poellée de potimarrons Fruit	Potage de légumes Spaghetti bolognaise Yaourt 1/2 fruit	MENU DE NOEL	Mâche croutons emmental Ravioli Salade verte Fruit

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 ADOLI
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 protidiques 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 de150 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