

Maison de retraite Cournot-Changey : Plan alimentaire Semaine 1

Réalisé par Coraline Petit, Diététicienne selon les recommandations du GEMRCN v1.0 Juillet 2015

et validé par le chef cuisinier, François Bellet-Brissaud

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Charcuterie	Crudités	Cuidités ou potage	Entrée féculents	Crudités	Cuidités ou potage	Crudités
	Volaille	Bœuf	Porc	Veau	Poisson	Lapin	Abats
	Légumes	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 100mg < 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 100mg < 150mg calcium
	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert lacté	Fruit cuit	Fruit cru	Pâtisserie
Dîner	Potage de légumes	Potage deshydraté	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage féculents	Potage deshydraté	Potage féculents
	Porc	Volaille	Poisson	Bœuf	Volaille	Veau	Oeufs
	Féculents	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
	Dessert lacté	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 100mg < 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 100mg < 150mg calcium
		Dessert féculents	Fruit cuit		Fruit cuit		Fruit cru

Maison de retraite Cournot-Changey : Plan alimentaire Semaine 2

Réalisé par Coraline Petit, Diététicienne selon les recommandations du GEMRCN v1.0 Juillet 2015

et validé par le chef cuisinier, François Bellet-Brissaud

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Cuidités ou potage	Cuidités ou potage	Entrée féculents	Crudités	Cuidités ou potage	Crudités	Crudités
	Boeuf	Volaille	Veau	Porc	Poisson	Abats	Agneau
	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages >100mg <150mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages >100mg <150mg calcium	Laitage
	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté	Dessert féculents	Fruit cuit	Pâtisserie
Dîner	Potage de légumes	Potage de féculents	Potage de légumes	Potage déshydraté	Potage de légumes	Potage de féculents	Potage de légumes
	Poisson	Porc	Boeuf	Volaille	Veau	Oeufs	Boeuf
	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Féculents
	Laitage	Plateau fromages > 100mg <150 mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages >100mg <150mg calcium
		Fruit cuit	Dessert féculents		Fruit cuit		Fruit cru

Maison de retraite Cournot-Changey : Plan alimentaire Semaine 3

Réalisé par Coraline Petit, Diététicienne selon les recommandations du GEMRCN v1.0 Juillet 2015

et validé par le chef cuisinier, François Bellet-Brissaud

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Entrée protidique	Crudités	Cuidités ou potage	Crudités	Entrée féculents	Crudités	Cuidités ou potage
	Porc	Veau	Boeuf	Volaille	Poisson	Agneau	Abats
	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
	Plateau fromages >150 mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages >100mg <150mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages >100mg <150mg calcium
	Laitage	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit cru	Pâtisserie
Dîner	Potage de féculents	Potage deshydraté	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de féculents
	Boeuf	Poisson	Lapin	Veau	Porc	Volaille	Oeufs
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Légumes
	Laitage	Plateau fromages > 100mg <150 mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage
		Fruit cuit	Fruit cru	Dessert féculents		Dessert féculents	

Maison de retraite Cournot-Changey : Plan alimentaire Semaine 4

Réalisé par Coraline Petit, Diététicienne selon les recommandations du GEMRCN v1.0 Juillet 2015

et validé par le chef cuisinier, François Bellet-Brissaud

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Charcuterie	Cuidités ou potage	Entré féculents	Crudités	Cuidités ou potage	Crudités	Entrée protidique
	Poisson	Porc	Agneau	Boeuf	Poisson	Abats	Volaille
	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Légumes
	Laitage	Plateau fromages >100mg <150mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage
	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cuit	Pâtisserie
Dîner	Potage deshydraté	Potage de légumes	Potage de féculents	Potage de légumes	Potage de féculents	Potage de légumes	Potage de légumes
	Volaille	Boeuf	Veau	Porc	Oeufs	Volaille	Poisson
	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Féculents
	Plateau fromages > 150 mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Dessert lacté	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium
	Desset féculents		Fruit cuit	Fruit cru			Fruit cru

Maison de retraite Cournot-Changey : Plan alimentaire Semaine 5

Réalisé par Coraline Petit, Diététicienne selon les recommandations du GEMRCN v1.0 Juillet 2015

et validé par le chef cuisinier, François Bellet-Brissaud

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Cuidités ou potage	Crudités	Entré féculents	Cuidités ou potage	Charcuterie	Cuidités ou potage	Crudités
	Veau	Poisson	Boeuf	Agneau	Poisson	Lapin	Abats
	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Féculents
	Plateau fromages > 150 mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 100mg<150 mg de calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium
	Dessert lacté	Fruit cuit	Fruit cuit	Fruit cru	Laitage	Fruit cru	Pâtisserie
Dîner	Potage de légumes	Potage deshydraté	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de féculents	Potage de légumes
	Oeufs	Porc	Volaille	Veau	Boeuf	Porc	Poisson
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
	Laitage	Plateau fromages > 150 mg	Laitage	Plateau fromages > 150mg calcium	Dessert lacté	Plateau fromages > 100mg<150 mg de calcium	Laitage
	Dessert féculents	Fruit cru		Dessert féculents		Fruit cuit	

Maison de retraite Cournot-Changey : Plan alimentaire Semaine 6

Réalisé par Coraline Petit, Diététicienne selon les recommandations du GEMRCN v1.0 Juillet 2015

et validé par le chef cuisinier, François Bellet-Brissaud

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Entrée protidique	Cuidités ou potage	Crudités	Entrée féculents	Cuidités ou potage	Crudités	Crudités
	Volaille	Porc	Veau	Boeuf	Poisson	Abats	Agneau
	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
	Laitage	Plateau fromages > 150 mg	Plateau fromages >100mg<150 mg de calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Plateau fromages >150 mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage
	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert lacté	Fruit cuit	Laitage	Fruit cru	Pâtisserie
Dîner	Potage féculents	Potage de légumes	Potage déshydraté	Potage de légumes	Potage de féculents	Potage de légumes	Potage de légumes
	Poisson	Boeuf	Volaille	Porc	Oeufs	Veau	Volaille
	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Féculents
	Plateau fromages > 150 mg calcium	Laitage	Plateau fromages > 150 mg calcium	Plateau fromages > 150mg calcium	Laitage	Plateau fromages >100mg<150 mg de calcium	Laitage
	Fruit cru		Dessert féculents	Dessert lacté		Fruit cru	