



On cuisine végé en  
restauration collective !

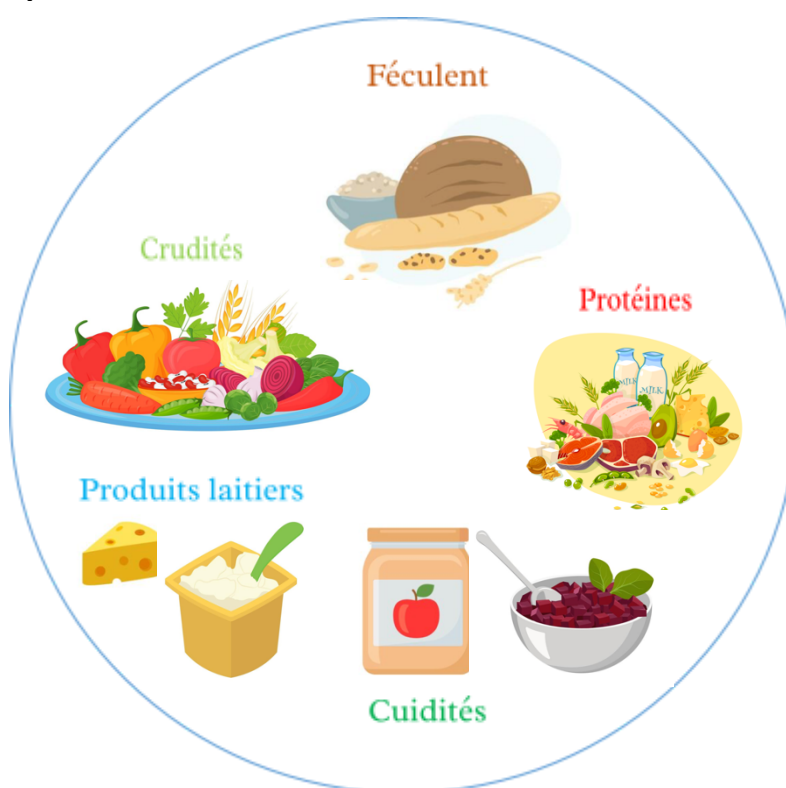
Plan alimentaire  
et  
Idées de menus

# Pourquoi un plan alimentaire ?

Un plan alimentaire présente sous forme de tableau les catégories d'aliments pour **20 déjeuners successifs**. Il positionne les catégories d'aliments nécessaires pour chacune des composantes du repas :

Entrée
Plat
Garniture
Produit laitier
Dessert

L'utilisation du plan alimentaire permet d'élaborer des menus variés et équilibrés, en assurant que chaque déjeuner comporte **toutes les composantes nécessaires à l'équilibre nutritionnel** :



Il permet également d'éviter d'associer au cours du même repas des produits dont les fréquences sont limitées (produits trop gras ou trop sucrés).

## Pour qui ?

Les responsables de restauration et chefs de cuisine dans la restauration collective qui souhaitent diversifier les menus **en augmentant la part de menus végétariens, tout en maintenant un apport nutritif satisfaisant et une diversité de menus attractive pour les convives**.

## Exemple de plan alimentaire à 2 jours végétariens par semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SE M AI NE 1	Crudités	Entrée L>15% (féculent)	Crudités	Cuidités	Féculents
	Légumineuses	Viande	Plat à base d'œuf	Poisson	Viande
	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents	Légumes
	Fromage 100-150	Laitage	Fromage >150	Laitage	Fromage >150
	Fruits cuits	Fruits crus	Pâtisserie	Fruits crus	Fruits crus
SE M AI NE 2	Féculents	Crudités	Cuidités	Crudités	Crudités
	Viande	Viande	Poisson	Légumineuses	Plat à base de fromage
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Légumes
	Fromage >150	Laitage	Fromage 100-150	Fromage >150	Laitage
	Fruits crus	Fruits cuits	Fruits crus	Dessert G>20g et L<15%	Féculents
SE M AI NE 3	Crudités	Cuidités	Crudités	Cuidités	Crudités
	Simili végétarien	Poisson	Viande	Viande	Légumineuses
	Légumes	Féculents - frits	Légumes	Féculents	Féculents
	Laitage	Fromage >150	Fromage 100-150	Laitage	Fromage >150
	Féculents	Fruits crus	Pâtisserie	Fruits crus	Fruits cuits
SE M AI NE 4	Entrée L>15% (féculent)	Crudités	Cuidités	Crudités	Cuidités
	Poisson	Légumineuses	Viande	Végé soja	Viande
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Féculents
	Fromage >150	Laitage	Fromage 100-150	Laitage	Fromage >150
	Fruits crus	Fruits cuits	Fruits crus	Dessert G>20g et L<15%	Fruits crus

## Exemple de plan alimentaire à 3 jours végétariens par semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SE M AI NE 1	Crudités	Entrée L>15% (féculent)	Crudités	Cuidités	Féculents
	Légumineuses	Viande	Plat à base d'œuf	Poisson	Plat à base de soja
	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents	Légumes
	Fromage 100-150	Laitage	Fromage >150	Laitage	Fromage >150
	Fruits cuits	Fruits crus	Pâtisserie	Fruits crus	Fruits crus
SE M AI NE 2	Féculents	Crudités	Cuidités	Crudités	Crudités
	Simili végétarien	Viande	Poisson	Légumineuses	Plat à base de fromage
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Légumes
	Fromage >150	Laitage	Fromage 100-150	Fromage >150	Laitage
	Fruits crus	Fruits cuits	Fruits crus	Dessert G>20g et L<15%	Féculent
SE M AI NE 3	Crudités	Cuidités	Crudités	Cuidités	Crudités
	Légumineuses	Poisson	Simili végétarien	Viande	Légumineuses
	Légumes	Féculents - frits	Légumes	Féculents	Féculents
	Laitage	Fromage >150	Fromage 100-150	Laitage	Fromage >150
	Féculents	Fruits crus	Pâtisserie	Fruits crus	Fruits cuits
SE M AI NE 4	Entrée L>15% (féculent)	Crudités	Cuidités	Crudités	Cuidités
	Poisson	Légumineuses	Plat à base d'œuf	Plat à base de fromage	Viande
	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Féculents
	Fromage >150	Laitage	Fromage 100-150	Laitage	Fromage >150
	Fruits crus	Fruits cuits	Fruits crus	Dessert G>20g et L<15%	Fruits crus

# Élaboration des plans de menus

On passe du plan alimentaire au menu **en remplaçant chaque catégorie d'aliments par un plat ou un produit correspondant.**

Les catégories **en jaune** correspondent aux produits à limiter.

## Les entrées

Les entrées pourront être assaisonnées avec de la sauce type vinaigrette, yaourt, fromage blanc, ...

<b>Crudités</b>	Tous les légumes crus (tomate, concombre, carottes râpées, salade...) et les fruits servis en entrée (pomelos, pamplemousse, ....)
<b>Cuités</b>	Légumes cuits servis en salade (betterave, asperges, macédoine de légumes, poireaux, ....)
<b>Féculents</b>	Hors d'œuvre (incluant les potages) composé majoritairement de féculents (pâtes, céréales, légumes secs, pomme de terre)
<b>Entrées L&gt;15% (féculent)</b>	Correspondent ici aux entrées dites « pâtisseries » : feuilletés, friands, quiche, tarte, croque-monsieur, pizza, soufflé, ...



Toute entrée assaisonnée avec de la mayonnaise ou à base de charcuterie est considérée comme riche en graisse et change de catégorie **Entrée L>15%**

## Les plats protidiques

<b>Viande</b>	Viandes « nobles » non hachées : bœuf, veau, agneau, abats de boucherie, ainsi que volaille et porc Les produits carnés reconstitués (c'est-à-dire contenant moins de 70% de viande ou poisson par rapport aux grammages de viande ou poisson recommandés) et les charcuteries (andouillette, merguez, lardons, saucisses, ...) sont à limiter
<b>Poisson</b>	Tous les poissons et produits de la mer ou les plats à base de ces produits avec une composition de poisson >70% et un rapport protéine/lipides $\geq 2$
<b>Plat à base d'œuf</b>	Œufs durs, œuf au plat, omelettes, gratin d'œuf, tortillas espagnole, ...
<b>Plat à base de fromage</b>	Plats issus des cuisines régionales tels que tartiflette (sans lardons), gratin de ravioles, croziflette, tarte au maroilles, aligot, truffade, ...

<b>Légumineuses</b>	Lentilles, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges, flageolets, pois-chiches, ... seuls ou sous forme de plat complet
<b>Simili végétarien (Hors soja)</b>	Escalope de seitan, galette céréales/légumineuses, boulettes de protéines de pois, ...
<b>Plat à base de soja</b>	Utilisation de PST (protéine de soja texturée) sous forme d'aiguillette ou de médaillon (« poulet » basquaise, ...) ou « steak hachés » végétaux

## Les garnitures

Les garnitures peuvent être assaisonnées de beurre, crème, huile, béchamel ...  
Les produits frits sont à limiter.

<b>Légumes</b>	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes.
<b>Féculents</b>	Les céréales (boulgour, blé, quinoa, semoule...), pomme de terre (et gnocchis), riz, polenta, marrons, pâtes, seuls ou en mélange (mélanges de graine, ...)
<b>Produits frits</b>	Toutes les préparations à base de pomme de terre frites (frites, pommes dauphines, duchesse, rissolées, sautées) et les préparations type beignet

## Les produits laitiers

Les fromages sont classifiés selon leur teneur en calcium par portion, la taille de la portion différant selon la population. Elle est de 20g pour les maternelles, 30g pour les primaires et 30 à 40g pour les adolescents et adultes.

<b>Fromage entre 100-150mg de calcium</b>	Pâtes molles à croûte fleurie : camembert, brie, ... Pâtes molles à croûte lavée : maroilles, livarot, munster, ... Pâtes persillées : bleu de Bresse Fromage de brebis : ossau-iraty, pérail...
<b>Fromage à &gt;150 mg de calcium</b>	Pâtes pressées cuites : beaufort, comté, emmental, parmesan Pâtes pressées non cuites : reblochon, fromage des Pyrénées, saint nectaire, edam, gouda, morbier, cantal, tomme de Savoie... Pâtes persillées : roquefort, bleu des causses, fourme d'Ambert, ... Pâtes molles : vacherin, pont l'évêque.

**Produits laitiers avec calcium >100mg et lipides <5g**

Yaourts : nature, brassé, aux fruits, ....  
Fromages blancs : nature, aux fruits, faisselle, ...  
Fromage frais : petit-suisse nature  
Desserts lactés : entremets

## Les desserts

Les desserts à base de fruits crus ou cuits faits maison devront privilégier les fruits de saison. De façon générale, il est important de réduire la présence de sucres simples dans les desserts à un maximum de 20g de sucres simples par portion.

<b>Fruit cru</b>	Tous fruits crus entier ou préparés découpés (100% de fruits) : pomme, abricot, raisin, ....
<b>Fruits cuits</b>	Tout fruit cuit, inclut les produits appertisés de 2 <sup>ème</sup> gamme. A noter que les fruits au sirop, même léger, ont une teneur en sucre importante, et ne font pas partie de la catégorie des fruits cuits mais de la catégorie <b>Dessert G&gt;20g et L&lt;15%</b>
<b>Féculents</b>	Recettes à base de féculent, telles que riz au lait, semoule au lait, bouillie, clafoutis, far breton, tapioca.... Contenant moins de 20g de sucre par portion
<b>Pâtisserie</b>	Biscuits roulés, brioche, brownie, cake, éclair, fondant au chocolat, gâteau basque, muffin, mille-feuilles, tartes (au chocolat, Bourdaloue, tatin, ...), tiramisu, crêpes fourrées, gâteau à la crème, biscuits, goûters fourrés, ....
<b>Dessert ou laitage à &gt;20g de glucides simples et &lt;15% de lipides</b>	Les entremets, les crèmes desserts, les flans, les laits gélifiés aromatisés, les chocolats viennois, les cafés liégeois, les îles flottantes, les mousses, les glaces, les crèmes glacées, les sorbets, certaines compotes de fruits, et les fruits au sirop de la crème de marron, et des pâtes de fruits.  Les desserts de féculents type riz au lait, ne sont pas à prendre en compte, du fait de leurs apports de glucides complexes dont l'augmentation de la consommation est recommandée.

**Exemple sur les pages suivantes  
de plans de menus élaborés à  
partir des plans alimentaires :**





## Exemple de menus d'automne – 2 jours végétariens par semaine



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SE M AI NE 1	Carottes râpées	Tarte au maroilles	Salade d'endives aux noix	Poireaux vinaigrette	Salade de pois-chiches
	Boulettes végé maison sauce tomate	Bœuf braisé	Épinards à la florentine	Encornets à la provençale	Saucisse de Toulouse
	Tagliatelles	Gratin de carottes		Riz de Camargue	Choux de Bruxelles rôtis
	Péral à la coupe	Yaourt brassé à la vanille	Tomme de Savoie	Fromage blanc de brebis	Cantal à la coupe
	Compote pomme-poire	Salade de pêches à la menthe	Pâtisserie	Raisin rouge	Kaki
SE M AI NE 2	Salade de quinoa et lentilles	Salade de mâche à la féta et aux figues	Velouté de potiron	Salade d'automne aux champignons frais	Salade de cresson et œufs durs
	Escalope de veau	Cannellonis	Filet de colin	Moussaka de lentilles	Gratin de ravioles du Dauphiné au comté
	Haricots beurre en persillade		Boulgour à la tomate		Fondue de poireaux
	Comté à la coupe	Petit-suisse	Ossau-iraty à la coupe	Beaufort à la coupe	Yaourt nature sucré
	Banane	Compote pomme-fraise	Pomme	Crème dessert chocolat	Tarte aux coings
SE M AI NE 3	Salade de radis noirs	Salade de betteraves	Demi-avocat	Macédoine de légumes	Coleslaw
	Burger végétal aux haricots blanc	Fish and chips	Poulet au citron confit	Bœuf mijoté au paprika	Dahl de lentilles corail
	Fondue de légumes		Chou blanc sauté à l'ail	Pommes de terre au four	Riz à l'indienne
	Fromage blanc à la crème de marrons	Gouda	Tomme de brebis	Yaourt aux fruits	Comté à la coupe
	Gâteau de semoule	Raisin blanc	Pâtisserie	Clémentines	Compote pomme-mangue
SE M AI NE 4	Pizza aux champignons	Salade de concombre à l'aneth	Soupe d'automne carotte et panais	Salade de céleri branche aux pommes et noix	Salade d'artichauts
	Saumon en papillote	Tajine de pois chiches aux amandes et abricots	Blanquette de veau	Aiguillette végé sauce forestière	Sauté de dinde
	Poêlée de légumes	Semoule semi-complète	Pommes de terre vapeur	Purée de butternut	Gratin de gnocchis
	Cantal à la coupe	Skyr à la vanille	Brie à la coupe	Petit-suisse	Emmental
	Pomme	Compote de pommes	Raisin blanc	Mousse aux deux chocolats	Poire





## Exemple de menus de printemps – 3 jours végétariens par semaine



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SE M A I N E 1	Coleslaw	Tarte au roquefort	Concombres à l'aneth	Salade de betteraves	Taboulé de pois-chiches
	Dahl de lentilles	Bœuf bourguignon	Omelette champignons	Filet de merlu sauce citron	Aiguillettes végé sauce forestière
	Riz de Camargue	Gratin de brocoli	Sauté poireaux	Céréales gourmandes	Purée de carottes
	Brie à la coupe	Yaourt aux fruits	Comté à la coupe	Petit-suisse	Emmental
	Compote de pomme	Salade d'agrumes	Pâtisserie	Kiwi	Poire
SE M A I N E 2	Salade aux 2 quinoas	Carottes râpées	Asperges vinaigrette	Salade de radis noirs	Salade d'endives, noix et pommes
	Steak végé aux haricots rouges	Cuisse de poulet au paprika	Brochette de la mer	Hachis parmentier de lentilles	Aligot
	Petit-pois	Macaronis	Polenta crémeuse	Carottes braisées	Haricots verts en persillades
	Cantal à la coupe	Fromage blanc à la crème de marron	Pérail à la coupe	Tomme de Savoie	Yaourt nature
	Brochette d'ananas	Compote pomme-mangue	Pomme	Crème dessert chocolat	Riz au lait vanille
SE M A I N E 3	Salade mâche-champignon	Macédoine de légumes	Pamplemousse	Poireaux vinaigrette	Pousses d'épinards aux œufs mollets
	Chili caliente	Fish and chips	Saucisse végé	Sauté de veau marengo	Boulettes végé sauce tomate
	Gratin de blettes		Épinards béchamel	Écrasé de pomme de terre	Spaghetti
	Yaourt aux fruits	Comté à la coupe	Ossau-iraty à la coupe	Fromage blanc de brebis	Gouda
	Clafouti à la poire	Pomme	Pâtisserie	Kiwi	Compote pomme-fraise
SE M A I N E 4	Pizza aux légumes	Salade de printemps au concombre	Salade d'artichauts	Salade de fève, concombre et orange	Choux fleur vinaigrette
	Gratin de la mer	Pois-chiches à la marocaine	Gratin d'œufs	Gratin de ravioles au comté	Bœuf braisé aux carottes
	Sauté aux deux choux	Semoule semi-complète	Riz safrané	Poêlée de romanesco	Pomme de terre vapeur
	Beaufort à la coupe	Petit-suisse	Tomme de brebis	Fromage blanc	Cantal à la coupe
	Banane	Compote pomme-poire	Pomme	Mousse au chocolat	Salade de fruits

# Zoom sur les légumineuses

Conformément au PNNS4 (Programme National Nutrition Santé 2019-2023) les légumineuses, **c'est au moins 2 fois par semaine.**

## De quoi parle-t-on ?

Des lentilles (vertes, jaunes, corail), fèves, pois chiches, pois cassés, haricots secs (rouges, blancs, noirs), soja, lupins et pois secs.



## Pourquoi des légumineuses ?


- 1.** Parce que c'est très bon !
- 2.** Parce que les recettes sont souvent très faciles à faire
- 3.** Pour changer des recettes habituelles
- 4.** Pour faire le plein de protéines et de fibres
5. Pour surprendre les convives avec des plats qu'ils adorent déjà
6. Parce qu'on peut manger des légumineuses en entrée, en plat, et même en dessert
7. Parce que qu'on peut les trouver sous toutes les formes (sèches, en conserve, surgelées), été comme hiver, et de production française
8. Parce que les légumineuses c'est bon pour la planète....
9. .... Et pour le porte-monnaie !


## Je ne sais pas comment les présenter à mes convives

Pourtant il existe une **multitude de recettes** à base de légumineuse, ou de recettes traditionnelles adaptables avec les légumineuses à la place de la viande. Découvrez des recettes sur le site [assiettesvegetales.org](https://assiettesvegetales.org).

# Et si on allait plus loin ?

Pour ceux qui souhaitent pousser plus loin la diversification des protéines dans les menus, nous vous proposons un **plan de menu sur 4 semaines par saison**. Les recettes **en gras** sont disponibles gratuitement auprès d'Assiettes Végétales.

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>PRINTEMPS ETE</b> 	<b>Semaine 1</b>	<b>Haricots façon basquaise aux 2 poivrons</b>	Cake salé à la courgette-feta-tomate	Pizza aux légumes	Risotto de coquillettes aux asperges	<b>Moussaka de lentilles</b>
	<b>Semaine 2</b>	<b>Quiche lorraine au tofu fumé</b>	Buddha bowl au quinoa	<b>Lasagnes fondantes au pesto et légumes</b>	<b>Tajine de pois-chiches, abricots et amandes</b>	Frittata aux poivrons
	<b>Semaine 3</b>	Galette de haricots rouges tex mex	Aligot	Dahl de lentilles corail au lait de coco	Omelette printanière	Galette de sarrasin aux légumes
	<b>Semaine 4</b>	<b>Tomates farcies au sarrasin et champignons</b>	<b>Pois-chiches tikka massala</b>	Chakchouka	<b>Paella revisitée aux pois et haricots</b>	Lentilles de Champagne au curry

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>AUTOMNE HIVER</b> 	<b>Semaine 1</b>	<b>Spaghetti à la bolognaise de lentilles revisitée</b>	Risotto aux champignons	Flan de légumes carotte-chou-fleur	<b>Riz frit à la thaïlandaise parfumé aux épices</b>	<b>Curry crémeux de pois-chiche au butternut</b>
	<b>Semaine 2</b>	Œufs à la florentine	<b>Parmentier de butternut aux lentilles</b>	Chou farci au riz et légumes	<b>Chili mexicain aux épices et haricots rouges</b>	Tartiflette au tofu fumé
	<b>Semaine 3</b>	Quiche chèvre-épinard	<b>Couscous aux 5 légumes</b>	<b>Bourguignon de champignons aux fèves</b>	Tortilla espagnole	<b>Pois-chiches sauce forestière à la normande</b>
	<b>Semaine 4</b>	Aiguillettes végé sauce forestière	<b>Cari réunionnais de carottes aux lentilles</b>	Cannelloni au potimarron, ricotta et épinard	<b>Blanquette de légumes aux haricots tarbais</b>	Omelette aux champignons forestiers

