



ELABORATION ET CORRECTION DES MENUS

Passage du plan alimentaire aux menus

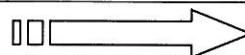
AQ.LINUT.MO.MENUS.01

Date de création : 24/08/2012

Date de modification : 05/11/2012

Indice N° 2

PLAN ALIMENTAIRE



MENUS

LES REGLES D'EQUILIBRE :

- 1 crudité (fruit ou légume) par jour au minimum (la salade ne peut pas être considérée comme 1 crudité)
- 1 produit laitier par repas (fromage ou laitage) dont 1 fromage à la coupe par jour
- 1 plat protidique de viande, poisson ou œufs le midi
- 1 complément protidique (CP) à base de viande, poisson ou œufs le soir : CP légumes ou CP féculents ou CP pâtissier salé
- 1 accompagnement de légumes verts cuits par jour : si légumes le midi ⇒ CP féculents ou pâtissier le soir
- 2 féculents par jour dont 1 accompagnement de féculents : si féculents le midi ⇒ légumes le soir

FREQUENCE HEBDOMADAIRE : (cf fiche Comment varier les menus des personnes âgées)

Des plats protidiques :

Poisson, mollusques, crustacés	au moins 1 fois/semaine
Charcuterie protidique ⁽²⁾	maximum 1 fois/semaine
Abats ⁽³⁾	au moins 1 fois tous les 15 jours
Œufs	maximum 2 fois/semaine
Viande rouge ⁽⁴⁾	au moins 2 fois/semaine
Porc	maximum 3 fois par semaine (jambon compris)

- **Des Compléments protidiques pâtissiers salés (entrée comprise)⁽⁵⁾** : Maximum 2 fois par semaine
- **Des entrées de charcuteries⁽⁶⁾** : maximum 1 fois/semaine
- **Des pâtisseries sucrées** : maximum 2 fois/semaine (dont celle du dimanche)
- **Des pommes de terre** : maximum 4 fois/semaine (en entrée ou en accompagnement)

ORDRE D'INSCRIPTION DES PLATS :

- 1) LES PLATS PROTIDIQUES
 - 2) LES ACCOMPAGNEMENTS
 - 3) LES ENTREES
 - 4) LES DESSERTS
- ou LES FROMAGES ET LES DESSERTS

RESPECTER :

- Une **VARIETE** satisfaisante sur le choix des aliments et les modes de préparations⁽⁷⁾
- Une **REPARTITION** judicieuse des aliments sur la semaine
- Une **BONNE ASSOCIATION** : éviter d'associer sur le même repas, la même journée ou des jours consécutifs

→ des aliments indigestes :

- **LEGUMES** : Tous les légumes secs (lentilles, flageolets, haricots blancs, pois chiches...), les concombres, les poivrons, tous les choux, le vert de poireau, les salsifis, le céleri, les épinards, les asperges, les artichauts.
- **FRUITS** : les pruneaux, les prunes, les cerises, la rhubarbe.

→ Des aliments ou préparations riches en matières grasses

- La **SAISONNALITE** des plats, des fruits et des légumes
- Les **GOUTS** et les **HABITUDES ALIMENTAIRES** des résidents

Rédigée par C. VILLEMONTAIX
Responsable Administratif et Financier LINUT

Approuvée par A. MASSOULARD
Médecin Coordonnateur LINUT

Validée par JL FRAYSSE
Responsable Qualité LINUT