



**NOS CONSEILS
DIÉTÉTIQUES AUX
ÉQUIPES DE CUISINE
DES EPLE DU GRAND
EST**



La Région
Grand Est



QUELQUES MOTS...

Depuis septembre 2021, la Région Grand Est accueille au sein de la Direction des Lycées Durables et de l'Education des apprenties en BTS diététique. Durant cette première année, elles ont été en immersion dans certains lycées afin de mieux comprendre leur fonctionnement et leurs besoins. En juin 2022, les chefs de cuisine ont eu la possibilité de répondre à un questionnaire sur leurs pratiques et besoins. Leurs réponses ont été à la base du travail fourni pour concevoir ce livret. Nous espérons répondre à vos demandes avec cet outil et, ensemble, travailler à offrir une alimentation encore plus équilibrée, adaptée aux besoins des jeunes, moins riche en produits carnés, et soucieuse d'induire de meilleures habitudes alimentaires aux lycéens.

Nous vous remercions tous, chefs, agents, gestionnaires pour votre travail et votre engagement et sommes à vos côtés pour vous épauler.





SOMMAIRE

RESULTATS DU QUESTIONNAIRE	4
EGALIM, LOI CLIMAT, GEMRCN	15
EQUILIBRE ET NUTRITION	29
PLAN ALIMENTAIRE ET MENUS	53





RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE

Vous vous apprêtez à découvrir les réponses du questionnaire intitulé : "Questionnaire sur les pratiques en cuisine et la diététique" diffusé en juin 2022. Nous remercions les 135 lycées qui ont pris le temps de répondre. Le questionnaire était divisé en plusieurs grandes parties : établissement et équipe, cuisine menus et achats, gaspillage alimentaire et lien/ cuisine élève.



ETABLISSEMENT ET EQUIPE



Sur les 135 lycées



25 ont plus de 900
demi-pensionnaires

44 ont entre 500 et 900
demi-pensionnaires

29 ont entre 300 et 500
demi-pensionnaires

33 ont moins de 300 demi-
pensionnaires



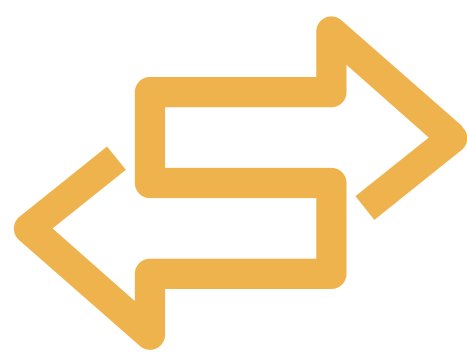
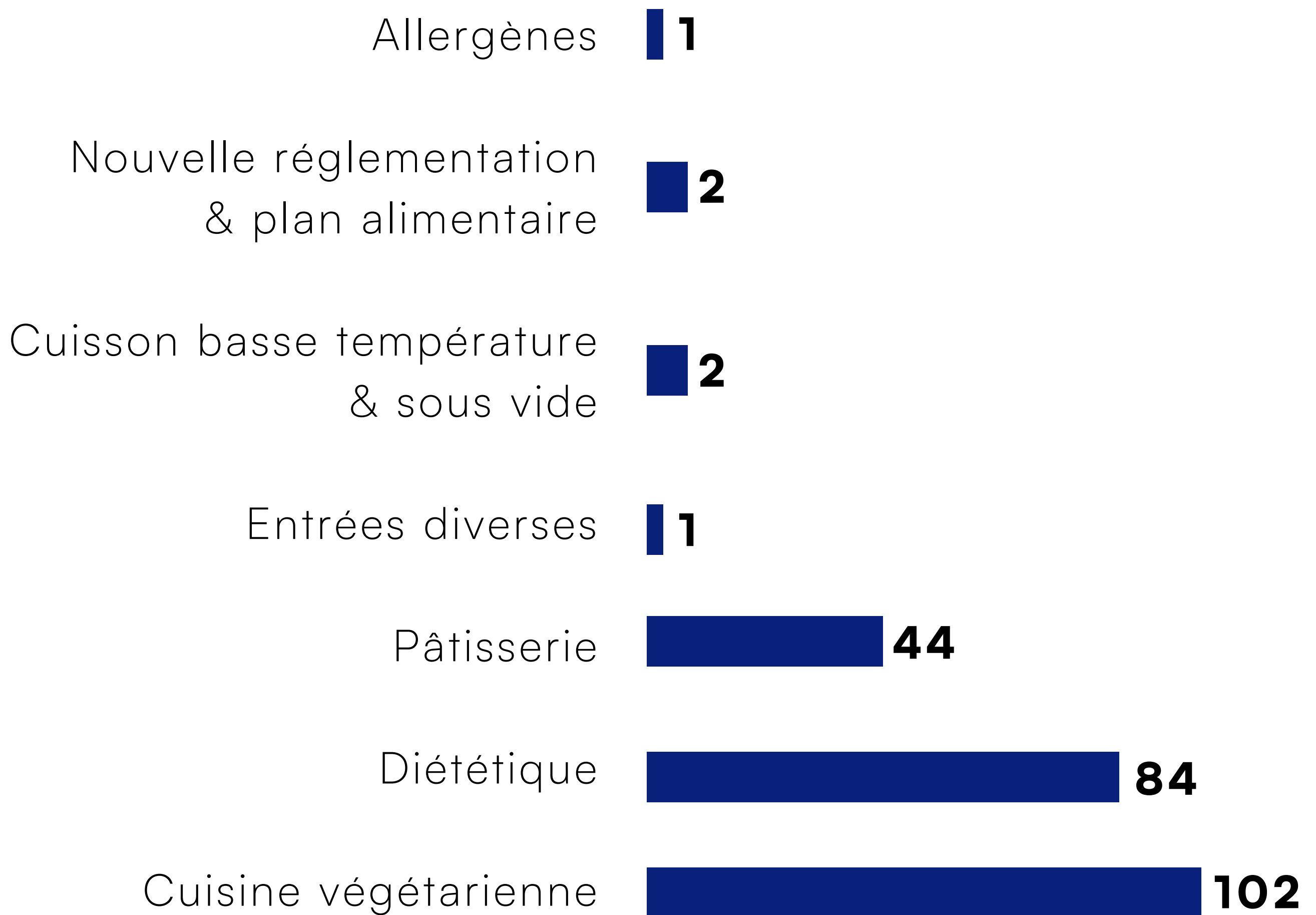
60 ont moins de 100
internes

40 ont entre 100 et
250 internes

16 ont plus de 250
internes



LES FORMATIONS SOUHAITÉES



78,5%

des chefs sont intéressés par des sessions de partage sur leurs pratiques culinaires.



CUISINE, MENUS & ACHATS



WebGerest

79,2 %

des lycées utilisent webgerest mais 44% d'entre eux ne l'utilisent que pour la gestion des stocks.



83,3 %

des chefs élaborent les menus seuls, 15,2 % avec leur équipe et pour 1,5 % ce sont les gestionnaires qui oeuvrent.



82%

des lycées ont un membre de la cuisine qui passe les commandes.

85,9 %

des lycées travaillent en flux tendu.

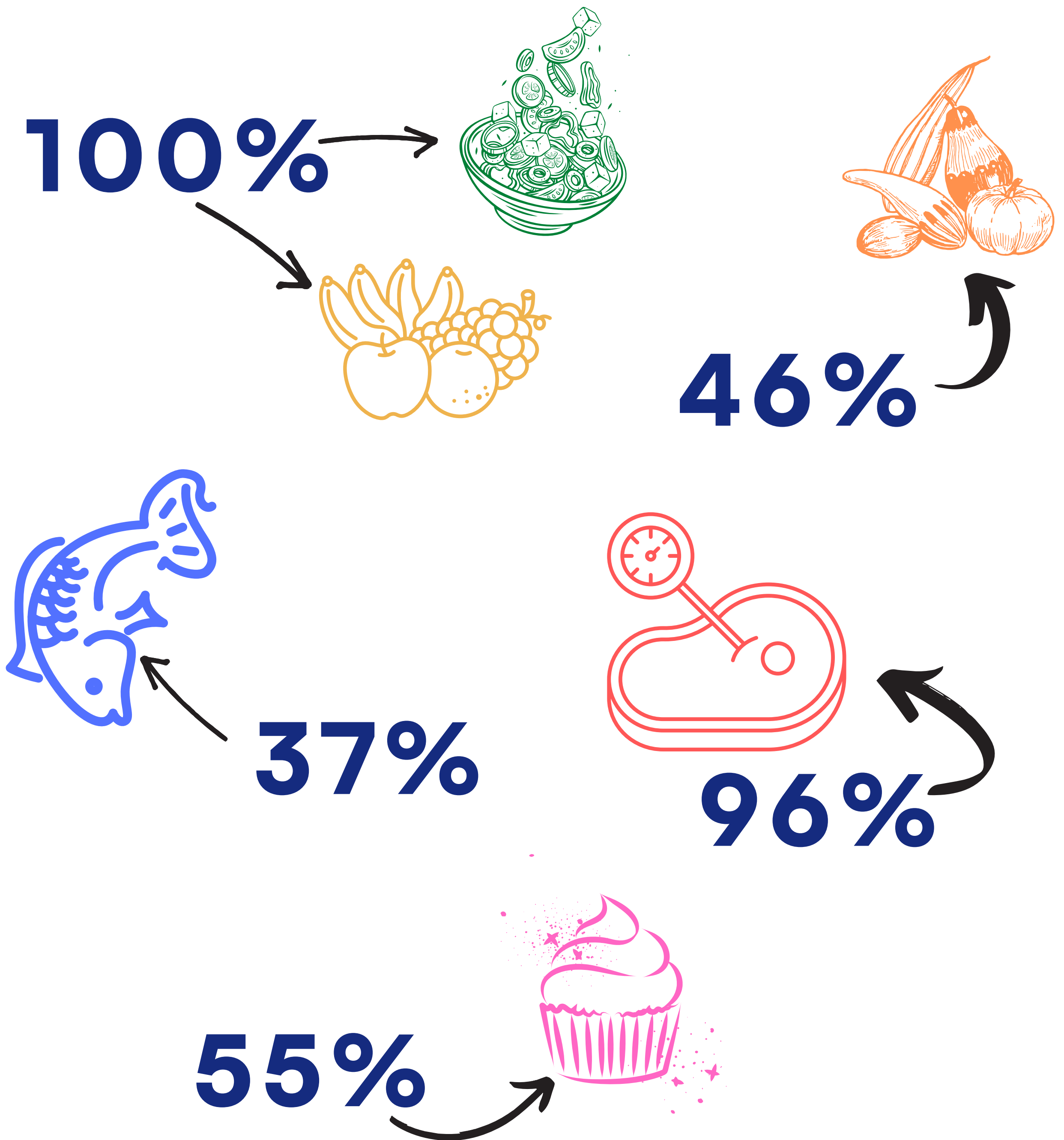
92,6 %

passent les commandes via le groupement d'achats.



LES DENRÉES FRAÎCHES

FRUITS & CRUDITES / LEGUMES D'ACCOMPAGNEMENT / VIANDES / POISSONS / PÂTISSERIES



% des lycées travaillant les denrées fraîches



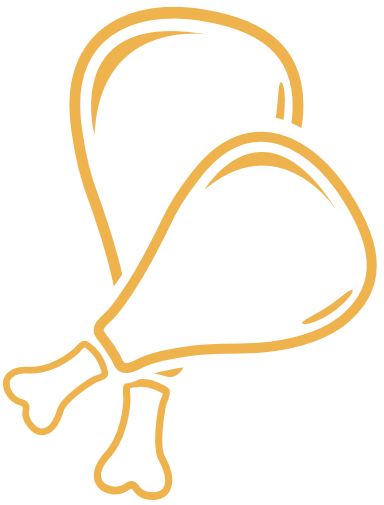
FRÉQUENCE & RÉCURRENCE

11,9%

des chefs confirment être parfois en manque d'inspiration.

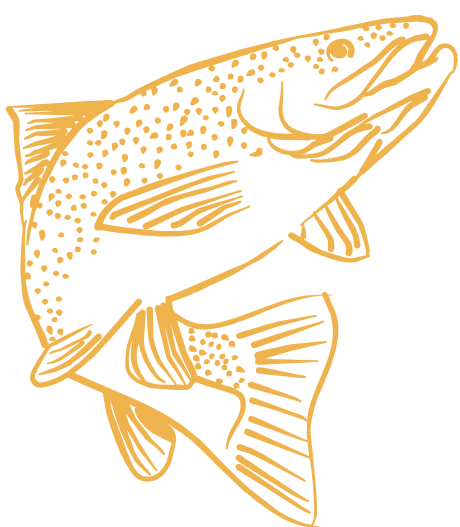
61,5%

des chefs constatent une récurrence dans leurs menus.



Fréquence des produits carnés dans les lycées

	CHAQUE JOUR	1x SEM	2X SEM	3X SEM	4X SEM
DEJEUNER	42 %			15 %	43 %
DINER	21 %	2 %	19 %	34 %	24 %



Fréquence des produits de la mer dans les lycées

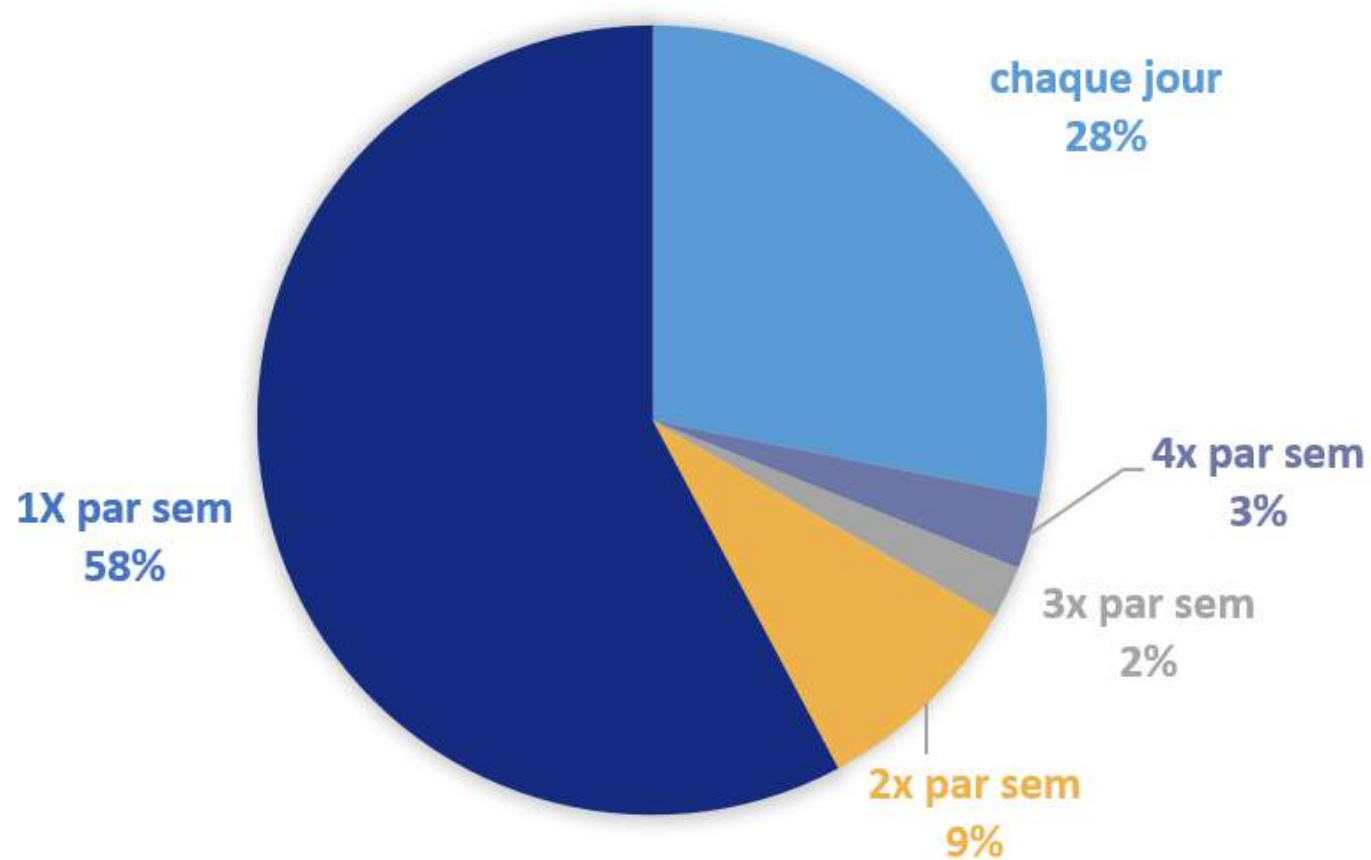
	CHAQUE JOUR	1X SEM	2X SEM	3X SEM	4X SEM	MOINS 1X SEM
DEJEUNER	16 %	45 %	13 %	6 %	5 %	15 %
DINER	34 %	17 %	25 %	17 %	7 %	





VÉGÉTARIEN

Fréquence du menu végétarien



Type de denrées utilisées



64,4%

des lycées proposent le menu végétarien avec un choix non végétarien.

81,4%

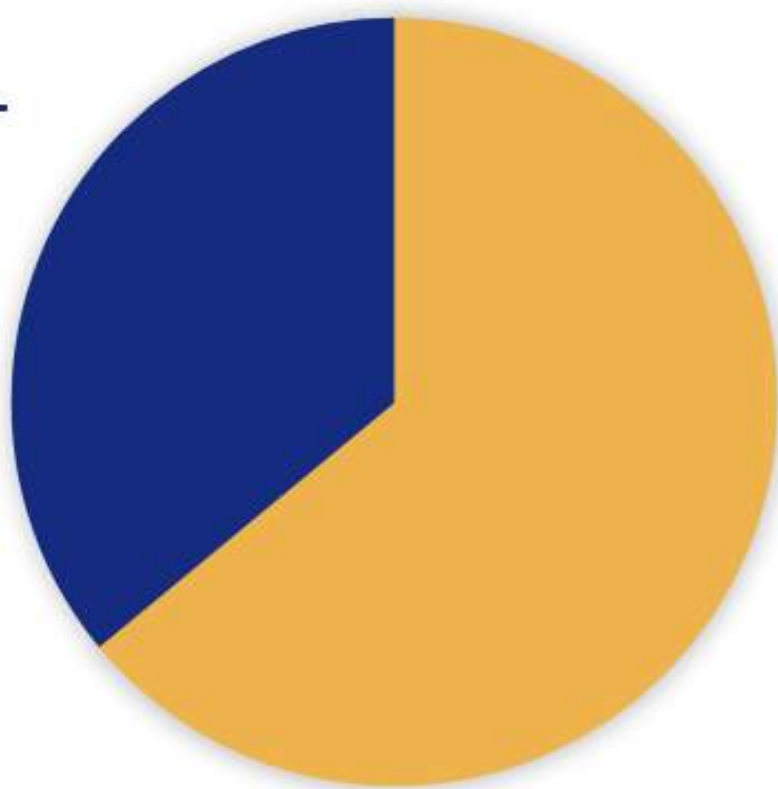
des chefs souhaitent une aide pour la conception de recettes végétariennes.



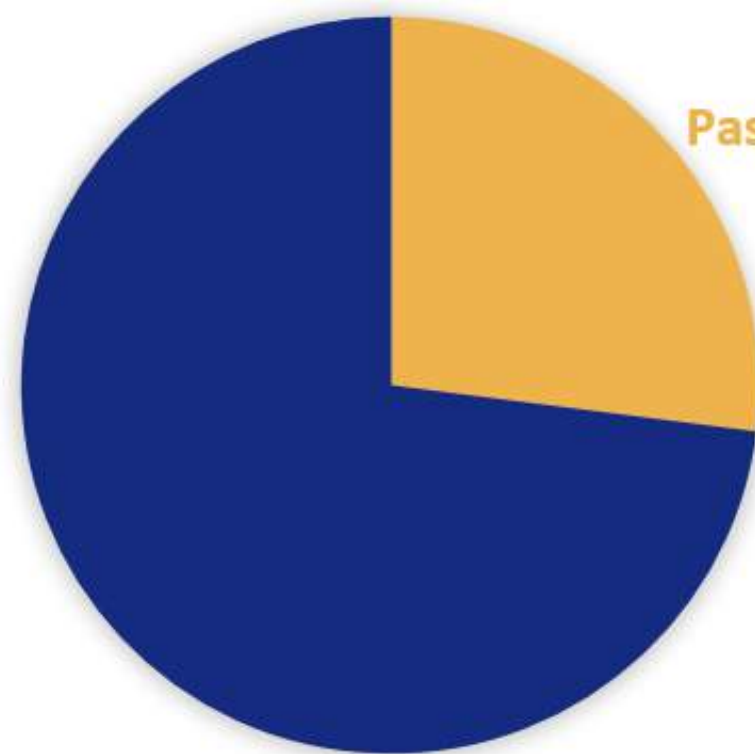


GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Assiettes pré-servies
36%



Affichage pour lutter contre le gaspillage
73%



Pas d'affichage
27%

Assiettes non pré-servies
64%

84%

des lycées considèrent le gaspillage alimentaire comme un axe d'amélioration, ce n'est pas une priorité pour 14% des lycées.

79%

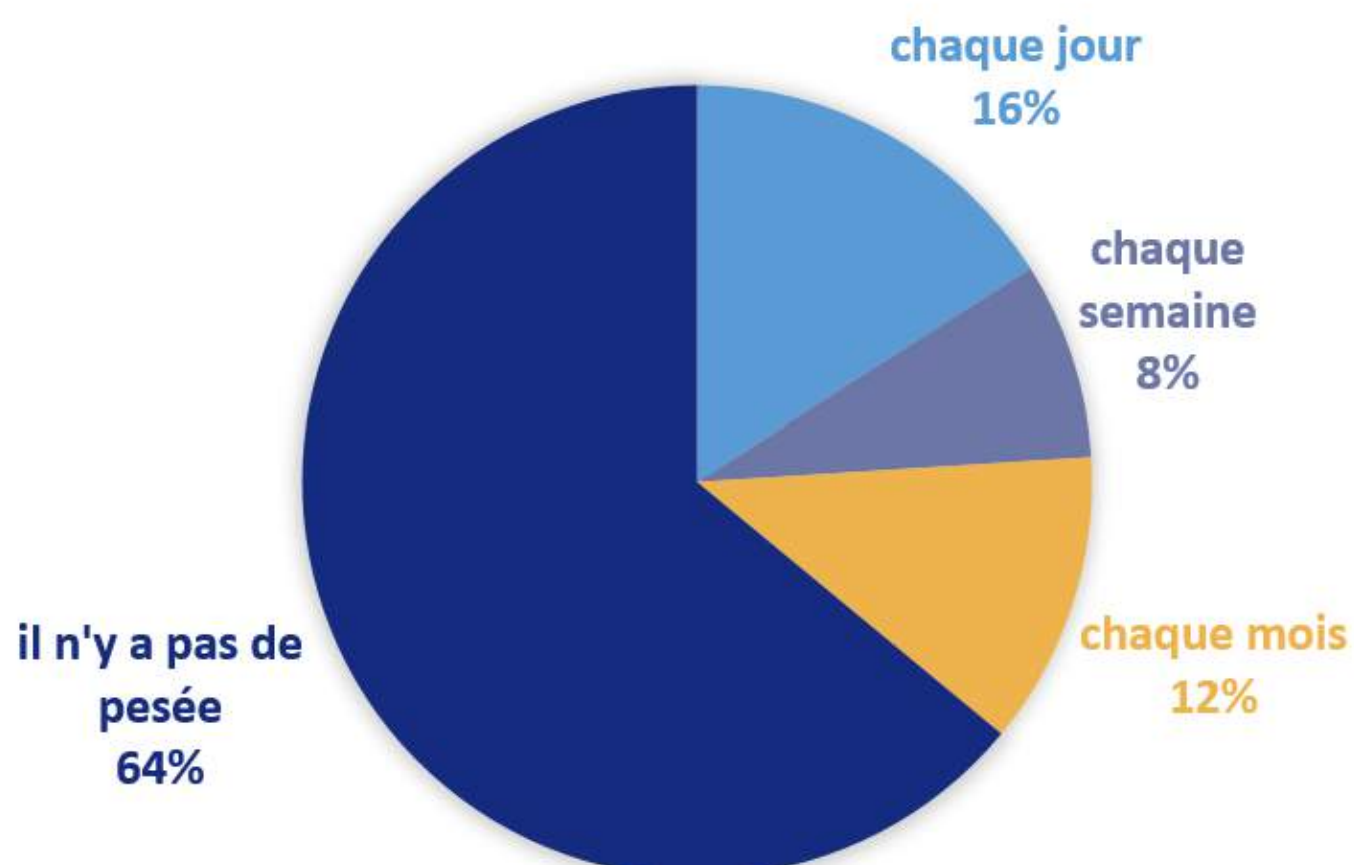
des lycées trient les biodéchets grâce à une table de tri.

Mode de valorisation	Nombre de lycée
Oui , sur site et collecté par un prestataire	15
Oui seulement collecté par un prestataire	58
Oui, sur site	8
En cours	2
Non	48



PESÉE DES BIODÉCHETS

Fréquence des pesées



Nous notons les très bons résultats de pesées des biodéchets des lycées suivants :

Le Lycée Louis MAJORELLE à Toul

Le lycée agricole et viticole de Rouffach

Le Lycée Ligier RICHIER à Bar le Duc

Le Lycée Camille CLAUDEL à Remiremont

Le Lycée Edouard HERRIOT à Sainte-Savine

Le Lycée Emile ZOLA à Bar le Duc

Le Lycée Louis WEISS à Sainte Marie aux Mines

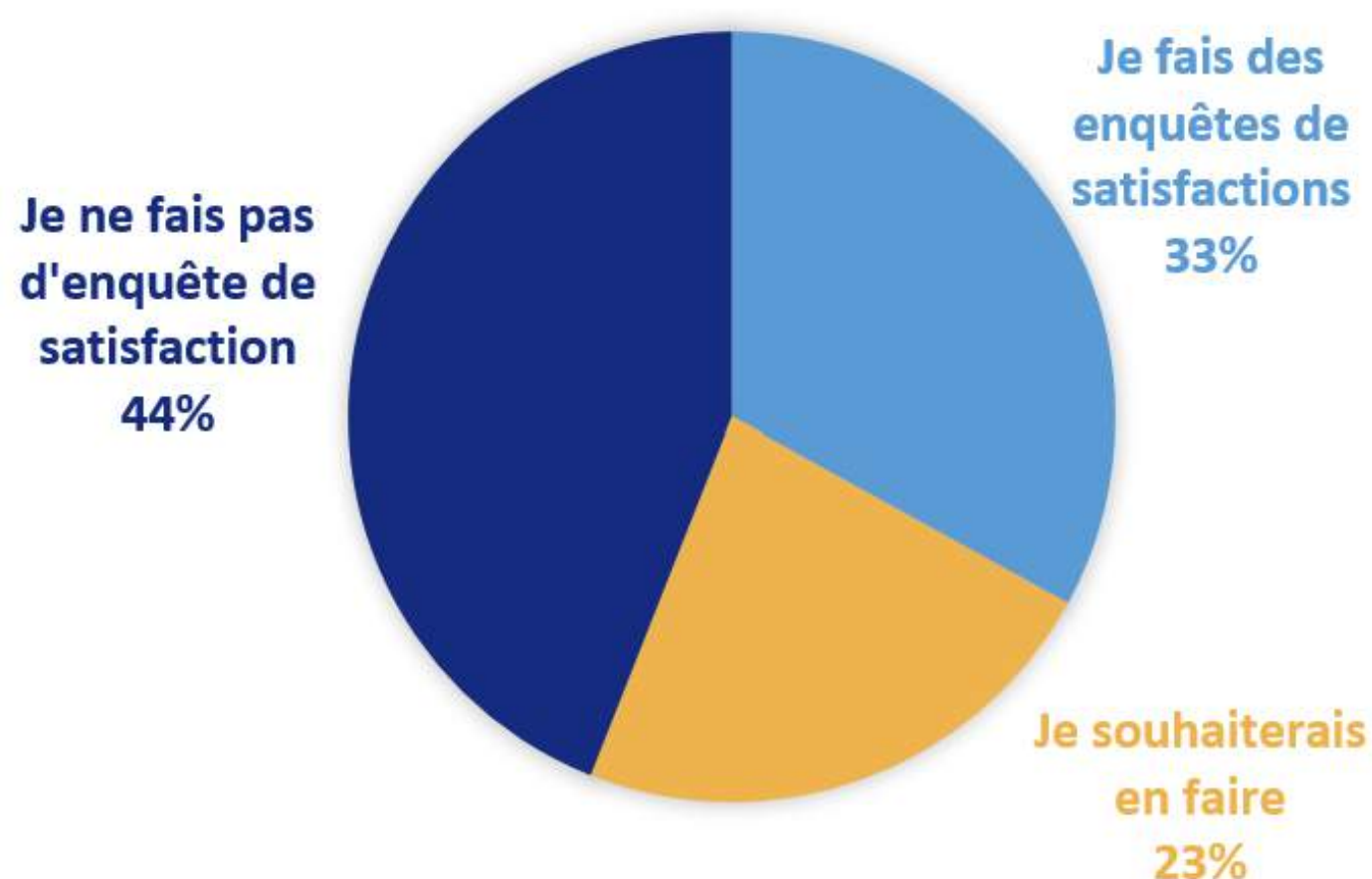


LIEN CUISINE-ÉLÈVES

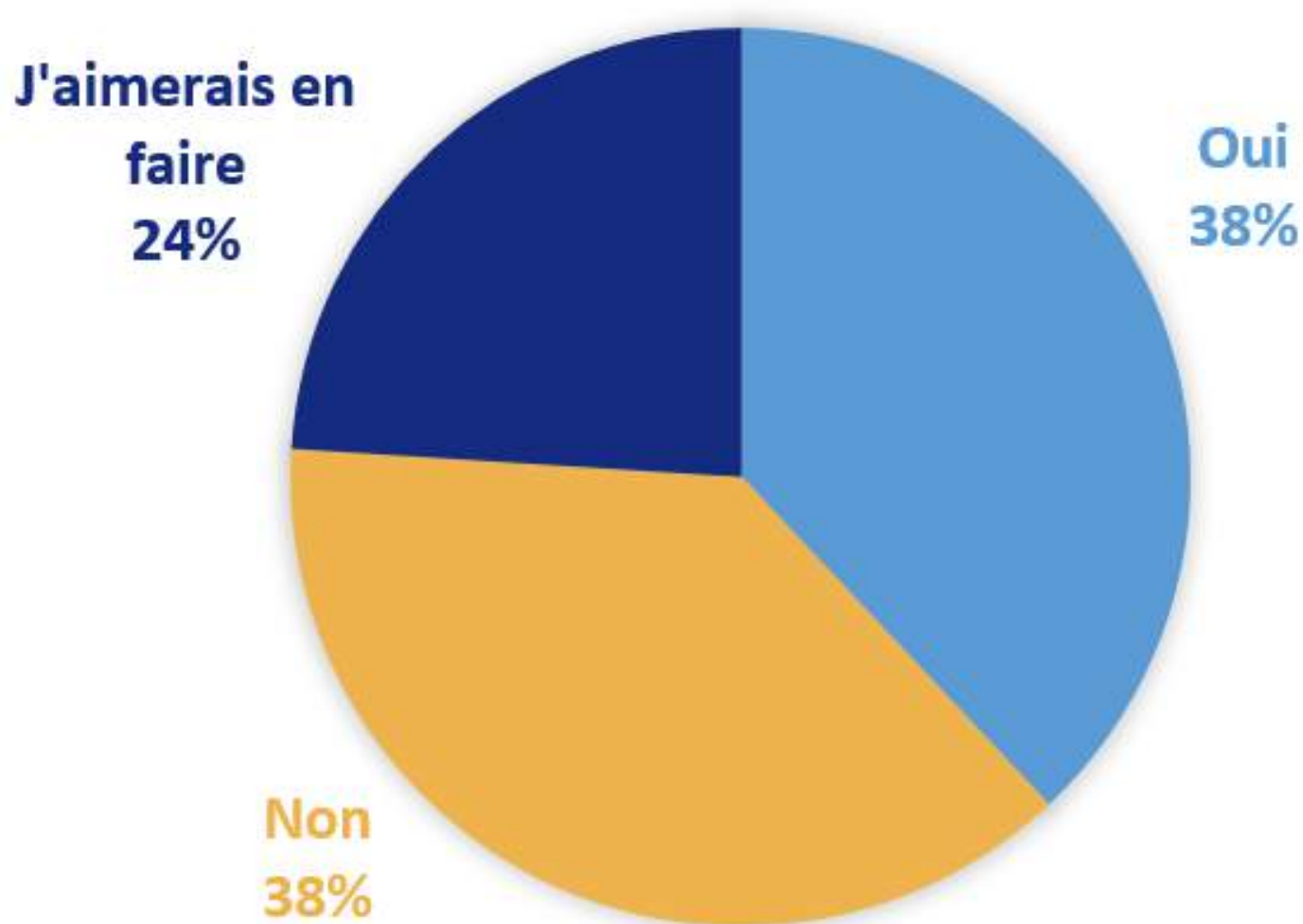
86%

des lycées communiquent sur le bio et le local. 10 % des lycées souhaiteraient faire de même.

Enquête de satisfaction



Action pour sensibiliser à l'équilibre alimentaire





CONCLUSION

Vous êtes très nombreux à prendre à cœur la qualité de votre travail et beaucoup d'entre vous ont évoqué le besoin de mettre en œuvre un plan alimentaire, une trame pour les allergènes. Nous répondons à vos attentes et vous proposons un exemple de plan alimentaire ainsi que des recettes dans ce livret.





EGALIM, PNNS, LOI CLIMAT, GEMRCN



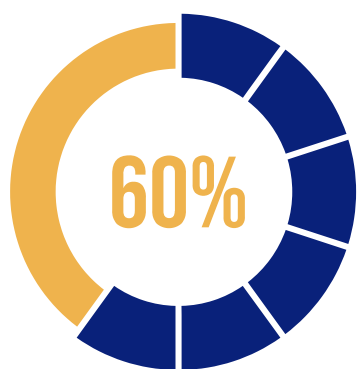
EGALIM & LOI CLIMAT

4 GRANDES LIGNES DIRECTRICES

1. APPROVISIONNEMENT DURABLE ET DE QUALITÉ

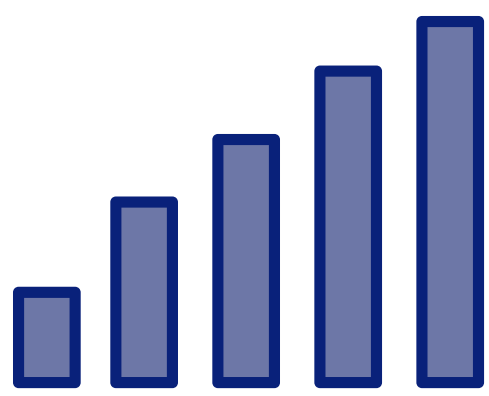


de produits durables et de qualité dont 20 % de bio (en valeur d'achat HT).



La loi climat prévoit un sous-objectif spécifique aux viandes et aux poissons pour lesquels les produits durables et de qualité devront représenter une part d'au moins 60% à partir du 1er janvier 2024.





Augmentation de l'acquisition de produits issus du commerce équitable et des projets alimentaires de territoire.



Plan pluriannuel de diversification des protéines.



Extension du fait maison.

2. DIVERSIFICATION DES SOURCES DE PROTÉINES

Un menu végétarien hebdomadaire au minimum



3. LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Lutte contre le gaspillage alimentaire



Interdiction de rendre impropres à la consommation des excédents alimentaires encore consommables (loi de 2016).

4. RÉDUCTION DES DÉCHETS PLASTIQUES À PARTIR DU 01/01/2020



Interdiction de la mise à disposition d'ustensiles en matière plastique ;

Interdiction d'utiliser des bouteilles en plastique ;

A partir de janvier 2025, interdiction d'utiliser des contenants alimentaires de cuisson/réchauffe/service en matière plastique.



SIGLES DE QUALITÉ

Label rouge



Signe national qui atteste qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité supérieur à celui d'un produit similaire.

Appellation d'origine (AOC/AOP)



L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) désigne un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique qui donne ses caractéristiques au produit. Le label AOP est un signe européen, il protège le nom du produit dans toute l'Union européenne (UE). La déclinaison française de l'AOP est l'AOC (appellation d'origine contrôlée).



Indication géographique (IGP)



L'Indication géographique protégée (IGP) identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique.

Spécialité traditionnelle garantie (STG)



Un produit dont les qualités spécifiques sont liées à une composition, des méthodes de fabrication ou de transformation fondées sur une tradition.

Mention « issu d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale »



HVE + niveau 2 accepté jusqu'au 31/12/2026)





Écolabel pêche durable

Logo « Région ultrapériphérique » (RUP)



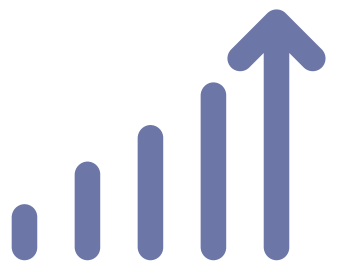
Produits issus de 9 régions ultrapériphériques à l'UE (Açores, Madères, Canaries, Guadeloupe, Guyane, Martinique, Réunion, Mayotte, Saint-Martin)

ÉGALEMENT ACCEPTÉS :

- Commerce équitable ;
- Mention fermier, produit de la ferme ou produit à la ferme ;
- Produits acquis principalement sur la base de leurs performances en matière environnementale et d'approvisionnements directs ;
- Produits bio ou en transition.



PNNS PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



AUGMENTER



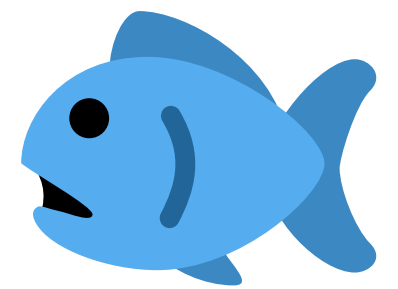
Les fruits et légumes ;
Les légumes secs ;
Les fruits à coque ;
Le fait-maison.

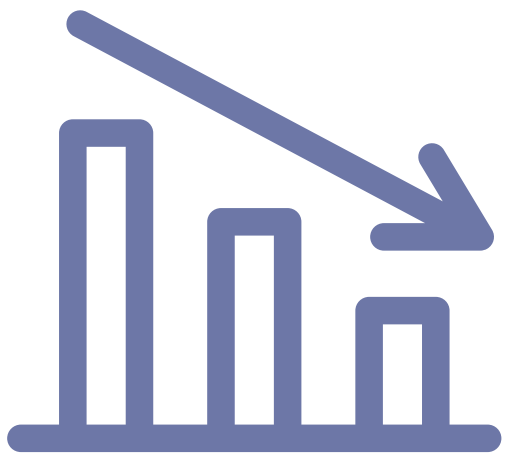


ALLER VERS



Céréales complètes ;
Poissons gras et maigres ;
Huile de colza, noix & olive ;
Consommation raisonnée de
produits laitiers ;
Aliments de saison, locaux et
bio.

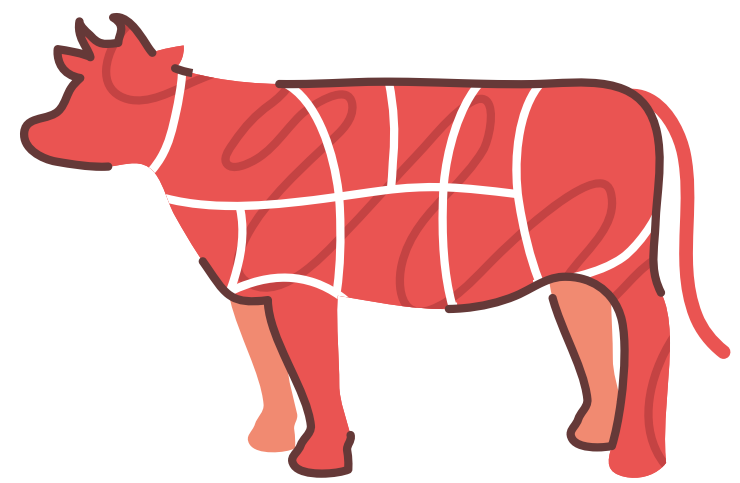




DIMINUER



Les produits sucrés ;
Les boissons sucrées ;
Les produits salés ;
La charcuterie ;
La viande.



Ces recommandations sont issues du PNNS 4 2019-2023.



GEMRCN

CATÉGORIE	FRÉQUENCE	PRODUITS
Entrées contenant plus de 15% de lipides	4/20 MAX	<p>Des charcuteries telles que rillettes, pâté de campagne, terrine de canard, pâté de lapin, pâté à base de poisson ou de crustacés, tarama, pâté de foie de porc, pâté de foie de volaille, foie gras, galantine, pâté en croûte, pâté de tête, coppa, chorizo, salami, saucisson sec, saucisson à l'ail, cervelas, mortadelle, rosette ;</p> <p>Certaines préparations chaudes telles que feuilletés, friands, quiches lorraines, tartes aux légumes, croissants au jambon, flamenküches (tarte salée aux lardons), flamiches picardes, croque-monsieurs, soufflés au fromage ; Des entrées froides comme le guacamole, le céleri rémoulade, la macédoine de légumes avec mayonnaise, la salade piémontaise, les salades composées à base de charcuterie et de fromages, les beignets type acras ou nems.</p> <p>Ne sont pas concernés les poissons gras comme le thon, la sardine, le saumon ou le maquereau du fait de leur action bénéfique dans le rééquilibrage des apports en acides gras essentiels. Il est recommandé de proposer les poissons gras avec du citron et non avec du beurre, et de ne pas mettre systématiquement à disposition des distributeurs de sauce grasse du type mayonnaise</p>
Crudités légumes ou fruits	10/20 MINI	<p>"Crudités automne-hiver" : betterave rouge crue rappée, carottes rappées, céleri-rave rémoulade, endives en salade, mâche en salade, les choux (frisé, blanc, pointu, chinois) râpés, radis noir râpé ou en toast, radis roses, salades d'hiver</p> <p>"Crudités printemps-été" : toutes les salades ,asperges, concombre à la crème, tomates vinaigrette, poivrons, carottes nouvelles râpées</p> <p>Pensez aux fruits : pomme râpée, pamplemousse, fenouil râpé à l'orange</p>
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	4/20 MAX	<p>Beignets, cordons bleus, aliments panés (steak du fromager, poisson pané, etc.), frites, pommes de terre rissolées, pommes dauphines, pommes duchesses, beignets de légumes. Les poissons meunières ne sont pas concernés.</p>
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1	2/20 MAX	<p>Toutes les charcuteries chaudes (saucisses, chipolatas, boudins, cervelas, petits salés, andouillettes, pied de porc) légumes farcis, boulettes de viande, bolognaïses,(réalisées avec du steak haché à 20% ou plus de matières grasses) ; cassoulet, choucroute, pâtes carbonara, tartiflette, potée, quiche lorraine, tomates farcies, burger, tortillas de pommes de terre, lasagnes de poisson et viande, parmentier, les bouchées à la reine, quiches, quenelles, omelettes garnies (fromage, lardons, pommes de terre rissolées), saucisses, beignets de volaille, cordons bleus, steaks du fromager.</p> <p>Les viandes hachées de bœuf ou de veau, ou l'égrené de bœuf, contenant 20% de matières grasses, entrant dans la réalisation de recettes sont aussi à limiter.</p>

<p>Poisson ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2</p>	<p>4/20 MINI</p>	<p>Des darnes, des filets, des dés, ou de l'émietté éventuellement reconstitué. Les recettes composées du type brandade, paella, gratin ou poisson meunière ou poisson pané sont à prendre en compte, si le grammage de poisson atteint au moins 70% du grammage protidique recommandé par portion pour la tranche d'âge considérée, et si le rapport P/L est au moins égal à 2.</p> <p>Les entrées ne sont pas prises en compte. De même, il n'est pas tenu compte du rapport P/L des poissons gras tels que le thon, saumon, sardine, maquereau, bar (loup), roussette (saumonette) ou la truite, dont la consommation est recommandée car ils sont riches en vitamine D et en acides gras oméga 3.</p> <p>Varié les sources: Eglefin, cabillaud, calamar, colin, lieu jaune, lieu noir, crevettes, gambas, grondin, haddock, hoki, maquereau, merlan, merlu, moules, rascasse, rouget, roussette, sardines, saumon, julienne, truite</p> <p>Limiter la consommation de certains poissons: prédateurs sauvages: lotte, bar, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre en raison du risque lié au méthylmercure : espadon, marlin, siki, requin, lamproie des poissons de rivière dits "polychlorobiphényles" (PCB ou pyralènes) anguille, barbeau, brème, carpe.</p>
<p>Viandes blanches, hachées à moins de 20% de MG, œufs, protéines végétales</p>	<p>libre</p>	<p>Des viandes blanches rôties: côte de porc, carré de porc, escalope de porc ou de volaille, jambonneau, travers de porc, rôti de porc ou de dinde, filet, jambon, grillade, blanc de poulet ou de dinde, canette, lapin, magret, pintade, poule, poulet, canars, cuisses de volailles des viandes blanches en sauce: sauté de porc ou de dinde, blanquette de dinde, émincé de porc ou de volaille-des viandes hachées (à moins de 20% de mat. grasse)</p> <p>Des plats à base d'œuf: omelette, œuf dur, œuf poché, œuf au plat, œuf cocotte ou de poisson</p> <p>Des plats "végétariens" à base de protéines végétales.</p>
<p>Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie</p>	<p>4/20 MINI</p>	<p>Il s'agit de plats contenant 100% de viande en muscle non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau, ou d'abats de boucherie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Viande rouge rôtie"/ Rôti de bœuf, steak, brochette d'abats, rôti de veau, quasi de veau, escalope de veau, gigot, carré d'agneau, brochette d'agneau, épaule d'agneau, côtes d'agneau, foie de veau - "Viande rouge en sauce" / Pot au feu, bourguignon, bœuf carottes, bœuf stroganoff, goulash, bœuf massala, bœuf curry, carbonade, daube de bœuf, joue de bœuf en daube, blanquette de veau, tendron de veau, curry d'agneau, tagine, couscous, émincé de bœuf, sauté de bœuf, émincé de veau, sauté de veau, langue de bœuf, joue, cœur, rognons, cervelle ... - abats de volaille et charcuterie non comptés
<p>Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf</p>	<p>4/20 MAX</p>	<p>Des pizzas, quiches, croque-monsieurs, hachis Parmentier, brandades, moussakas, cannellonis, raviolis, légumes farcis, nuggets, panés, gratins de viande, coquilles de poisson, beignets, cordons bleus industriels, boulettes de viande, poitrine de viande farcie, paupiettes, galopins, normandins ;</p> <p>toutes les préparations composées d'une base viande, poisson, œuf ou fromage, éventuellement reconstituées, additionnées de divers ingrédients tels que protéines végétales, viandes de différentes espèces ou amidon. Les recettes composées du type brandade, paëlla, gratin ou poisson meunière sont à prendre en compte, si le grammage de poisson n'atteint pas 70% du grammage protidique recommandé par portion pour la tranche d'âge considérée.</p> <p>Les plats sans protéines animales ne sont pas limités.</p>

<p>Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes</p>	<p>10 / 20</p>	<p>Il s'agit des brocolis, choux, carottes, champignons, courgettes, épinards, haricots verts, macédoine, navets, petits pois, ratatouille.</p> <p>"Légumes cuits Printemps-été" : épinard, petits pois, salade verte, aubergines grillées, courgettes, haricots beurre, haricots verts, haricots «mange tout», poivrons grillées, tomates provençale, navets rôtis, ratatouille, poêlée printanière.</p> <p>"Légumes cuits Automne-hiver" : blettes, céleri, , champignons, chou (blanc, Bruxelles, chinois, vert, rouge), courges, endives cuites, navet, rutabaga, oignons, chou-fleur, brocolis, carotte, endive, poireau, potiron, potimarron, salsifis, purée de légumes.</p> <p>Quand une recette associe une base de légumes cuits à une base de féculents, cette recette est comptabilisée dans les fréquences de services de légumes cuits dès lors que ces derniers représentent plus de 50 % des ingrédients totaux servis.</p>
<p>Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange</p>	<p>10 / 20</p>	<p>Tubercules : pommes de terre, patates douces, topinambours, etc. ; fruits amylicés : châtaignes ; riz et céréales de blé (pâtes, semoule, boulgour), de maïs (polenta) ou quinoa, les céréales peu raffinées peuvent élargir le choix : (riz thaï complet par ex. pâtes à pizza; légumes secs (flageolets, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, pois chiches. Quand une recette associe une base de féculents à une autre base de légumes, cette recette est comptabilisée dans les féculents dès lors que ces derniers représentent plus de 50% des ingrédients totaux servis. Les pommes de terre frites ou rissolées, bien que riches en lipides, ainsi que les recettes du type pizza servies en plat principal, sont prises en compte au titre des féculents. Les pommes de terre rissolées mais pas les frites, les recettes du type pizza servies en plat principal.</p>
<p>Fromages contenant plus de 150mg de calcium par portion</p>	<p>8/20 MINI</p>	<p>Pâtes pressées cuites : beaufort, comté, emmental, parmesan ; Pâtes pressées non cuites : reblochon, maasdam, Pyrénées, fromage des Pyrénées au lait de brebis, saint-nectaire, cheddar, edam, gouda, saint-paulin, morbier, tomme de Savoie , mimolette, cantal, raclette et spécialités fromagères de pâte pressée ; Pâtes persillées : bleu des Causses, roquefort, bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, gorgonzola ; Pâtes molles : Vacherin, pont l'évêque à 45%MG, camembert à 40%MG , Babybel 30g.</p>
<p>Fromages contenant plus de 100mg et moins de 150 mg de calcium par portion</p>	<p>4/20 MINI</p>	<p>Pâtes molles à croûte fleurie : camembert à 45% MG, camembert et apparenté à 50% MG, fromages genre camembert à 60% MG, brie, chaource, fromages à Pâtes molles allégées et spécialités fromagères à pâte molle , Babybel 22g ; Pâtes molles à croûte lavée : maroilles, livarot, munster, langres, époisses ; Pâtes persillées : bleu de Bresse ; Fromage de brebis : Ossau-iraty, perail.</p>

<p>Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides, par portion</p>	<p>6/20 MINI</p>	<p>Yaourts : yaourt nature, yaourt brassé, yaourt nature au lait partiellement écrémé, yaourt nature maigre, yaourt maigre sucré, yaourt nature sucré, lait fermenté au bifidus aromatisé, yaourt aromatisé , aux céréales, lait fermenté au bifidus aux fruits, yaourt aux fruits ou à la pulpe de fruits sucrés à 0% MG, yaourt aux fruits et aux édulcorants à 0% MG, yaourt bulgare ou velouté à la pulpe de fruits, yaourt au lait entier sucré, yaourt aux fruits au lait entier, lait fermenté au bifidus nature ;</p> <p>Fromages blancs : fromage blanc de campagne avec ou sans sucre, faisselle de 0 à 20% MG, fromage blanc aux fruits 20% MG, fromage blanc nature 20% MG-30% MG ;</p> <p>Fromages frais : petit-suisse nature ;</p> <p>Desserts lactés : Entremets, faits maison ou du commerce — clafoutis, riz au lait, etc. — laits gélifiés, crème dessert, mousses lactées aux fruits.</p>
<p>Desserts contenant plus de 15% de lipides</p>	<p>3/20 MAXI</p>	<p>Les pâtisseries comme les beignets, viennoiseries, gaufres, crêpes fourrées au chocolat, gâteaux à la crème, gâteaux au chocolat, brownies au chocolat et aux noix, quatre-quarts, gâteaux moelleux chocolatés type napolitain mini-roulé, biscuits chocolatés, biscuits sablés nappés de chocolat, biscuits secs chocolatés, galettes ou sablés, goûters chocolatés fourrés, gaufrettes fourrées, madeleines, biscuits secs feuilletés type palmier et cookies au chocolat, ainsi que d'autres desserts comme les tiramisus, crèmes brûlées et nougats glacés.</p>
<p>Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion</p>	<p>4/20 MAXI</p>	<p>Les entremets, les crèmes desserts, les flans, les laits gélifiés aromatisés (flamby), 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 ; les recettes à base de féculent, telles que le riz au lait ou semoule 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.</p>
<p>Dessert fruits crus ou sans sucre ajouté</p>	<p>8/20 MINI</p>	<p>Sans concurrence avec un autre dessert</p>

GRILLE DE CONTRÔLE DES FRÉQUENCE

Période du	au	(au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
								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

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre service.
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





ÉQUILIBRE & NUTRITION





Suite au questionnaire, beaucoup de chefs ont demandé des formations en diététique.

Afin de vous apporter des premières notions, nous avons sélectionné quelques sujets :

- Le pain
- Les lipides
- Les fruits & légumes
- Les minéraux
- Les vitamines
- Les produits laitiers
- Les produits sucrés & Ultra-transformés
- Le petit déjeuner



LE PAIN



Levain ou levure ?

Le levain permet un apport supérieur en vitamines et minéraux et contribue à la satiété. Consommé lors d'un repas, le levain permet de lisser l'absorption des sucres dans le temps. On est rassasié plus longtemps et cela évite le grignotage.

Appellation tradition

Encadrée par un décret, l'appellation tradition signifie que le produit n'a subi aucun traitement de surgélation et ne contient aucun additif. L'appellation tradition n'impose pas l'utilisation du levain.

Pain complet, céréales, multi...

















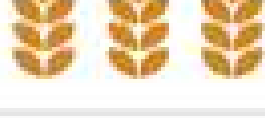

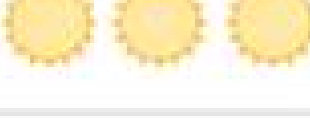
Ces pains ont un plus grand apport en fibres, minéraux, vitamines B et E contrairement au pain blanc qui en contient peu. Ils sont composés de plusieurs farines : le pain de campagne est un mélange de blé et seigle, le pain de seigle contient 2/3 de seigle et 1/3 de blé, les autres pains comme le multicéréales renferment, selon la recette, de l'épeautre, du kamut, du seigle, de l'orge, de l'avoine en plus du blé. Si le pain est complet, il est nécessaire qu'il soit BIO pour éviter les concentrations en pesticides.



Bien demander la composition et les farines : certains boulangers apposent la mention céréales ou multi graines sur des pains 100% blé mais qui contiennent des graines pour le côté décoratif.

Pourquoi varier les pains ?

Chaque pain apporte des nutriments en quantité différente, le pain complet aura plus de fibres, les pains blancs et briochés ont une teneur en glucides plus importante et ceux à base de blé une plus grande teneur en protéines notamment le gluten.

	Fibres	Indice Glycémique	Vitamine et minéraux	Quantité de gluten
Pain de mie				+++
Baguette blanche				+++
Pain de campagne				++
Pain complet (blé)				+++
Pain complet au levain (blé)				+++
Pain complet au levain (sarrasin)				+
Pain complet au levain (petit épeautre)				+

LES LIPIDES



Les bonnes graisses : les acides gras insaturés

Connus aussi sous le nom omega 3, 6 & 9, ce sont des graisses essentielles au fonctionnement du corps humain. Elles permettent l'absorption de vitamines liposolubles indispensables.

OMEGA 3

Acide alpha linoléique (indispensable) : Huiles de noix, soja, colza, lin.

EPA (essentiel) : poissons gras, colza, noix — 250mg par jour

DHA (indispensable) : poisson gras, colza, noix— 250mg par jour.

Anti-inflammatoires et antiagrégants, ils sont présents dans les membranes du système nerveux et la rétine, préviennent les maladies neurodégénératives, retardent l'apparition de tumeurs.

OMEGA 6

Acide linoléique (indispensable) : huiles de pépin de raisin, tournesol.

Acide gamma linoléique : huile d'onagre, de bourrache.

Acide arachidonique : viande, poisson.

Ils sont pro-inflammatoires et pro-agrégants.

Les mauvaises graisses : les acides gras saturés

Ce sont ces graisses que le PNNS 4 recommande de réduire fortement. On retrouve les acides gras saturés dans les produits suivants :

- Les viandes grasses et les viandes transformées ;
- Les graisses animales ;
- Les produits laitiers riches en matières grasses (beurre, crème fraîche, lait entier...) ;
- L'huile de palme & de coco ;
- De nombreux aliments transformés et les aliments frits.

CHOLESTÉROL

Le cholestérol est essentiel: Il permet la synthèse d'hormones, de la vitamine D3, des sels biliaires et fait partie des membranes cellulaires.

Il faut faire la différence entre le bon cholestérol (hdl) et le mauvais (ldl).

le cholestérol (hdl) est essentiel car il permet de transporter les graisses des tissus vers le foie. On le trouve dans le poisson et les produits laitiers.

Le mauvais cholestérol (ldl) est présent dans tous les produits gras, salés, sucrés et ultra transformés.





LES FRUITS & LÉGUMES

Composition des fruits et légumes

Pour 100g (en moyenne)	Légumes frais	Fruits frais	Remarque
Protéines	1%	/	Petite source de faible utilisation digestive
Lipides	Négligeables		
Glucides	3%	10%	Glucides simples
Minéraux et oligoéléments	Légumes : sodium, potassium, calcium, fer Fruits : potassium, magnésium		
Vitamines	Vitamines C, B9, bêta-carotène		
Fibres	3%	2%	Sources de fibres (régulation de transit, hypocholestérolémiant, baisse IG, prévention cancer)
Phyto-stérols	Prévention des maladies cardio-vasculaires		

But de la cuisson

- conserver la valeur nutritionnelle ;
- préserver les caractéristiques organoleptiques ;
- améliorer la mastication et digestibilité ;
- détruire les enzymes responsables de l'oxydation ;
- arrêter le développement des bactéries/ moisissures ;
- réduire les pesticides de synthèse.

Différents types de cuisson



- A l'eau : perte de 40% des micronutriments. Il vaut mieux utiliser un volume d'eau adapté, commencer la cuisson à chaud pour un temps plus court, à couvert.
- A la vapeur : limite les pertes de micronutriments, cette cuisson est recommandée pour les légumes fragiles.
- A l'étouffée : moins de pertes de micronutriments car les exsudats sont consommés.
- En sauté : cuisson vive au départ donc perte de vitamines.
- Au grill : perte de vitamines.

Les gammes

1ère gamme : frais

2ème gamme : appertisés

3ème gamme : surgelés

4ème gamme : épluchés, lavés

5ème gamme : épluchés, cuits, emballés sous-vide.

Ce que demande le GEMRCN



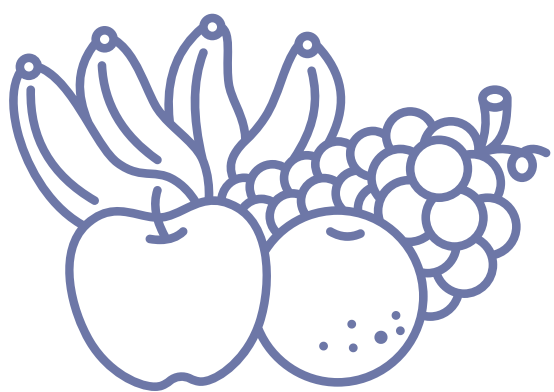
10 REPAS /20

Crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits.



10 REPAS /20

Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes.



8 REPAS /20

Dessert de fruits crus 100% fruit cru sans sucre ajouté ET SANS CONCURRENCE AVEC UN AUTRE DESSERT.

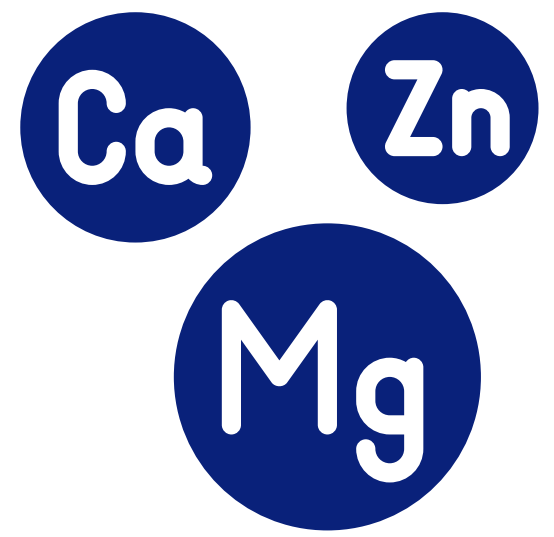
Les grammages

Crudités : 80 à 100g (salade verte 40 à 60g)

Légumes cuits : 150g

Dessert de fruits crus/cuits : 100 à 150g

LES MINÉRAUX



Sodium



Retient l'eau dans l'organisme, permet le transport du glucose et des protéines, entre dans la composition des membranes cellulaires.

Il est très bien absorbé par l'organisme (100%).

En excès, il aboutit à l'hypertension.

Le PNNS 4 préconise 8g/jour de sel pour les hommes et 6,5g/jour pour les femmes

Le sel est présent dans la charcuterie, les chips, le fromage et la sauce soja.

Phosphore

Accompagne le calcium dans les os, joue un rôle dans l'équilibre du pH dans le corps, entre dans la composition de molécules organiques importantes.

Il est assez bien absorbé par l'organisme (65%).

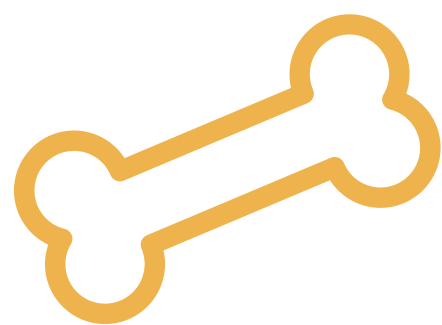
Il est présent dans le fromage, le cacao, le poisson, la viande, les œufs et les légumes secs.

Iode

En partie concentré dans la thyroïde qui élabore les hormones thyroïdiennes. Ces dernières augmentent le métabolisme énergétique, stimulent le renouvellement du tissu osseux, permettent la maturation du système nerveux.

L'iode est présent dans le sel marin, les coquillages, les crustacés, L'ail et le sel enrichi en iode.

Calcium



Minéralise les os et les dents, joue un rôle dans la polarisation des membranes, l'excitabilité neuromusculaire, la contraction musculaire et la coagulation du sang.

Il est mal absorbé par l'organisme (25 à 50%).

Ce qui limite son absorption : phytates (céréales complètes, légumineuses), oxalates (épinards, oseille, phosphate)

Ce qui favorise son absorption : lactose, pH acide, vitamine D.

Présent dans les produits laitiers (surtout le fromage), les oléagineux et les légumes feuilles.

Potassium

Il favorise la polarisation des membranes cellulaires.

Il est à l'origine des contractions musculaires et cardiaques et entre dans la régulation des messages nerveux.

Il active les enzymes de la synthèse du glycogène.

Il est très bien absorbé par l'organisme (100%).

Il est présent dans le cacao, les légumineuses, les légumes, les pommes de terre, les bananes, les fruits secs, les oléagineux, les poissons gras et les viandes.

Fluor

Il minéralise les dents, et a un rôle anti carieux.

Au-delà de 10mg le fluor devient toxique.

Il est présent dans le sel fluoré, le poisson, certaines eaux, l'oignon et l'ail.



Magnésium

Myorelaxant, il agit contre l'irritabilité, le stress, l'anxiété, les tensions musculaires..

Il permet la fixation du calcium.

Il est mal absorbé par l'organisme (30%)

Ce qui limite son absorption : excès de calcium, phosphore, acides gras, phytates et alcool.

Ce qui facilite son absorption : protéines, lactose, pH acide, vitamine D, B6.

Il est présent dans le cacao, les bananes, les fruits et légumes secs, les poissons et les mollusques.

Fer

Il permet le transport de l'oxygène et du dioxygène dans le sang et les muscles.

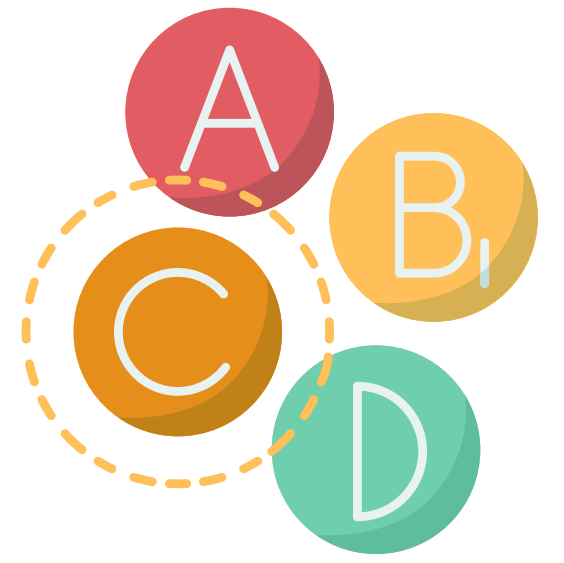
Il est indispensable au bon fonctionnement du système nerveux.

Le fer d'origine animale est mieux absorbé (10 à 25%) par l'organisme que celui d'origine végétale (1 à 5%).

Ce qui facilite son absorption : vitamine C et les aliments acides.

Il est présent dans le foie, le boudin noir, les légumes secs et le chocolat.

LES VITAMINES

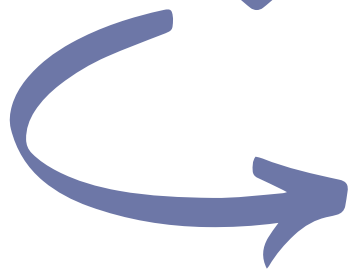


Les vitamines liposolubles

VITAMINE A



œufs, viande, poisson, fromages.

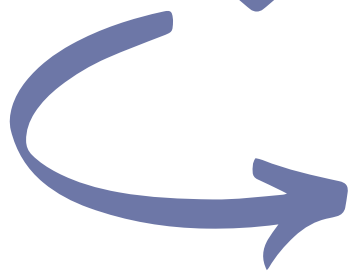


vision, croissance des os, protection contre les infections, santé de la peau et des cheveux.

PROVITAMINE A



carottes, abricots, patates douces.

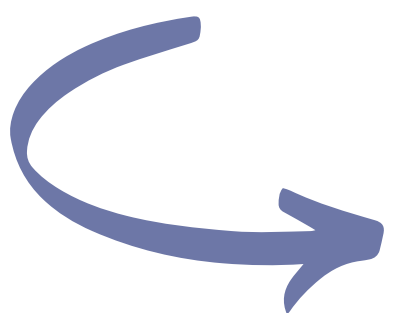


antioxydant, précurseur de la vitamine A.

VITAMINE D



Soleil, saumon, thon, truite, sardines, maquereau, foie de morue, hareng.



fixation du calcium et santé des os, prévention des maladies auto-immunes, pouvoir anti-cancer et anti-inflammatoire.

VITAMINE E



huiles d'olive et de colza, épinards, amandes, noisettes, avocat.

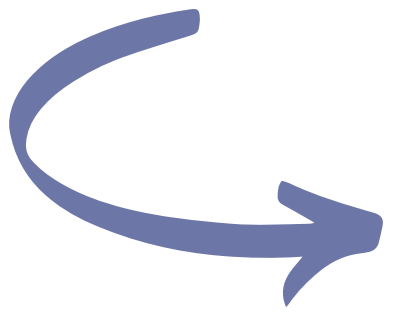


antioxydant, prévention des maladies cardio-vasculaires, propriétés anti-inflammatoires.

VITAMINE K



foie, légumes verts à feuilles, laitue, brocolis, choux de Bruxelles, produits fermentés.



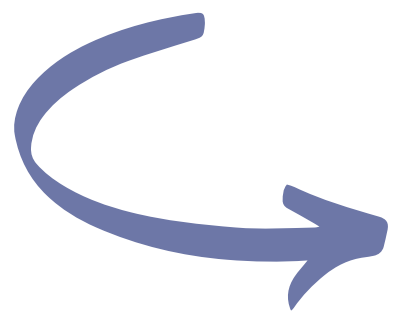
coagulation du sang, croissance des cellules, minéralisation des os.

Les vitamines hydrosolubles

VITAMINE C



kiwis, agrumes, poivrons, choux, brocolis, radis, fraises.

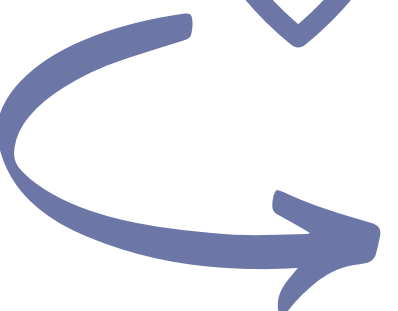


antioxydant, renforce la peau, les tissus, les os, permet l'absorption du fer.

VITAMINE B1



viandes, légumes secs, poissons, levure de bière

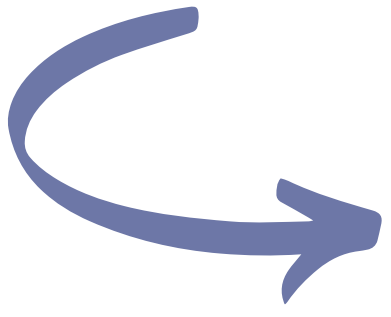


fonctionnement nerveux, mémoire, humeur

VITAMINE B2



abats, poisson, laitages, œufs.

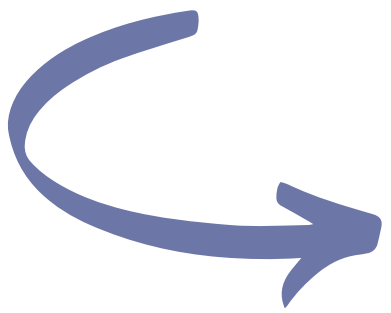


système nerveux, régulation hormonale, anti stress, fatigue, vision, migraine, fabrication des globules rouges.

VITAMINE B3



levures, poissons, viandes, œufs.

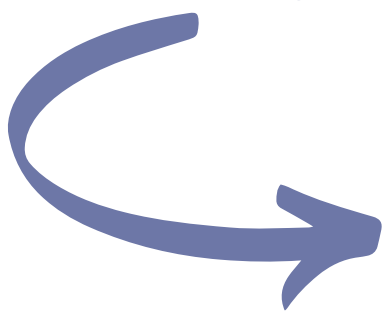


réduit les risques d'AVS, aide le foie à éliminer les graisses, fondamentale pour l'équilibre nerveux et le sommeil.

VITAMINE B5



levures, viandes, abats, poissons, champignons, lentilles.



essentielle à la croissance des tissus, anti stress, aide à la concentration et la mémoire, aide à la baisse du taux de cholestérol dans le sang.

VITAMINE B12



abats, bœuf, agneau, crustacés, poissons gras, œufs, fromages



renouvellement des cellules, formation du sang, fonctionnement des neurones.

VITAMINE B6



levures, foie, viande, poisson, bananes, chou-fleur, lentilles.

anti anxiété, régulation du sommeil, améliore les performances intellectuelles, produit des anticorps, lutte contre les troubles prémenstruels, aide au développement cérébral et au système cardiovasculaire.

VITAMINE B8



foie, jaune d'œuf, lentilles, soja, noix.

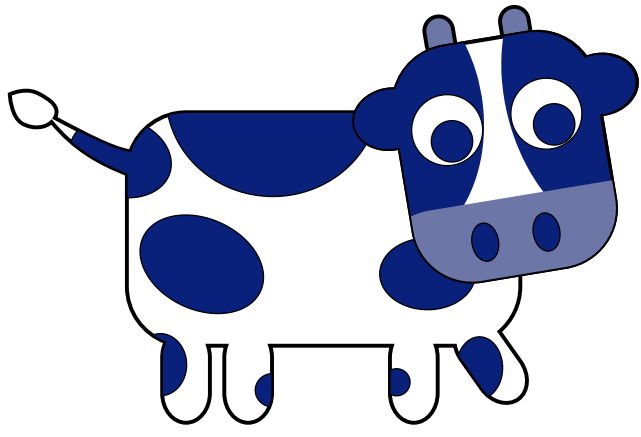
anti anxiété, régulation du sommeil, améliore les performances intellectuelles, produit des anticorps, lutte contre les troubles prémenstruels, aide au développement cérébral et au système cardiovasculaire.

VITAMINE B9



épinards, asperges, brocolis, maïs, pois chiches, noix, noisettes, foie.

transmission nerveuse, production d'ADN, métabolisme des acides aminés, prévention des cancers.



LES PRODUITS LAITIERS

Ce que conseille le GEMRCN :

- fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion (8 repas /20 mini) ;
- fromage dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150mg par portion (4 repas /20 mini) ;
- produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion (6 repas /20 mini).

Le Lait

Produit intégral de la traite totale et ininterrompue d'une vache laitière bien-portante, bien nourrie et non surmenée.

COMPOSITION :

Eau 90%

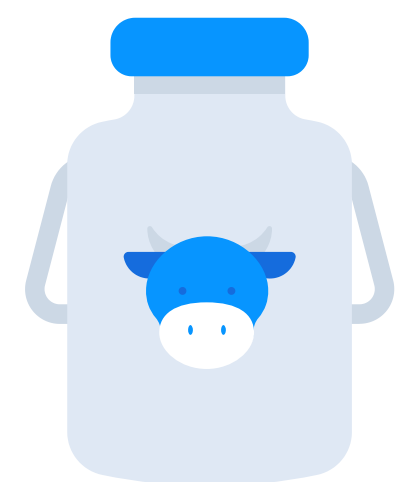
Protéines 3,3% et de bonne qualité

Lipides de 0 à 3,6% avec 15mg de cholestérol/100g

Glucides 5% (quasiment que du lactose)

Calcium 120mg/100g

phosphore 90mg/100g



Les yaourts

Lait fermentéensemencé des seules bactéries lactiques Lactobacillus bulgaricus et Streptococcus thermophilus. Elles doivent être vivantes à raison d'au moins 10 millions par gramme pendant tout la durée de vie du produit.

COMPOSITION :

Protéines 4% et de bonne qualité

Lipides entre 0 et 3,5% en fonction du lait utilisé

Glucides 4 à 18% en fonction des ajouts de poudre de lait écrémé ou de sucre

Calcium 160mg/100g

Phosphore 110mg/100g



Classés selon leur teneur en matière grasse (maigres, ordinaires natures ou au lait entier), leur goût (nature, sucré, aux fruits) et leur texture (ferme, brassée, à boire)

Les + : rôle antiseptique et diminution des symptômes de dérangement intestinal.

Les desserts lactés

Ils ne contiennent pas de ferments lactiques ou autres germes vivants.

Ils contiennent du lait, des matières sucrantes, de la crème fraîche ou des œufs, des autres matières premières (cacao, chocolat, caramel, vanille) et des additifs (arômes, épaississants, gélifiants, émulsifiants).

Produits plus à risque que les yaourts car ne sont pas protégés par la flore lactique, ni par l'acidité résultant de la fermentation et contiennent des œufs !



COMPOSITION :

Protéines 4%

Lipides 5% sauf crèmes aux œufs ou brûlées (25%)

Glucides 20%

Calcium 80 à 130mg/100g

Qui sont-ils ? laits gélifiés aromatisés, liégeois, crèmes desserts, mousses, îles flottantes, gâteaux de riz, flans aux œufs, riz au lait, crèmes aux œufs.

Les Fromages

Produit fermenté ou non, affiné ou non. obtenu à partir de matières d'origine exclusivement laitière seule ou en mélange et coagulée en tout ou partie avant égouttage ou après élimination partielle de la partie aqueuse.

COMPOSITION :

Protéines 23% et de bonne qualité

Lipides 29% avec 100mg de cholestérol par 100g

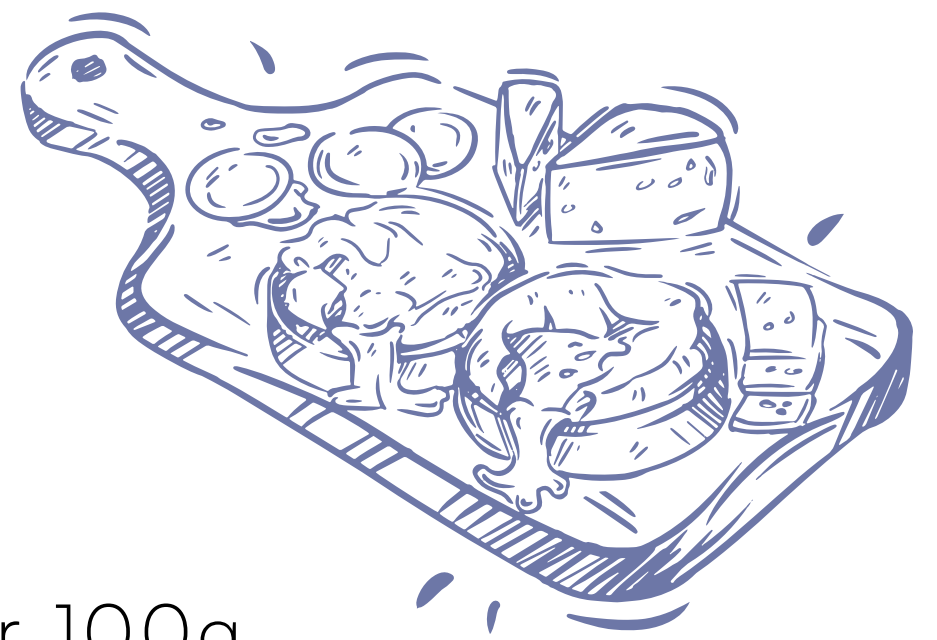
Glucides 0%

Calcium 500mg

Sodium 600mg (certains fromages sont salés pendant leur fabrication)

Une portion de fromage équivaut à 30g. En fonction du fromage, le taux de calcium est plus au moins élevé.

Les + riches en calcium par portion : Emmental, Comté, Mimolette, tomme des Pyrénées, Cantal.



LES PRODUITS SUCRÉS & ULTRA TRANSFORMÉS



Les produits sucrés sont les sodas, les confiseries, les pâtisseries, les desserts lactés, etc.

Ils renferment des glucides simples et fournissent de l'énergie seulement dans un temps court contrairement aux glucides complexes.

Les produits ultra-transformés sont issus de l'agro-alimentation, ce sont les cordons bleu, pâtisseries industrielles, pommes de terre surgelées retransformées (type duchesse, dauphine..). Ces produits contiennent un grand nombre d'additifs

Ces aliments contiennent souvent du sucre et des matières grasses, ils sont donc plus riches en calories que le fait maison.



Consommés en excès, ils peuvent causer des problèmes de santé :

- obésité ;
- hypertension ;
- diabète de type 2 ;
- troubles de l'humeur ;
- problèmes de concentration et d'apprentissage ;
- maladies cardiovasculaires ;
- maladies du foie ;
- certains cancers (estomac, pancréas, utérus, sein) ;
- mycoses intestinales ;
- affaiblissement du système immunitaire.

Pour les limiter au maximum nous vous conseillons :

- des jus de fruits frais si possible, sinon sans sucres ajoutés ;
- des crèmes desserts, mousses faites maison ;
- des pâtisseries maison ;
- éviter les produits avec une double congélation.



PLAN ALIMENTAIRE & MENUS





PLAN ALIMENTAIRE

Le plan alimentaire suivant est basé sur 4 semaines de 5 jours.

Pour le déjeuner, nous vous conseillons : deux choix d'entrées, deux choix protidiques dont une viande et un poisson ou un plat végétarien, une garniture avec féculents et légumes, le choix entre deux produits laitiers et un dessert unique.

Nous vous invitons en plus de ce plan alimentaire à proposer chaque jour une salade verte et des fruits.

Pour le dîner, le choix est réduit à une seule proposition.

Pour rappel : un repas doit obligatoirement comporter une crudité (entrée ou dessert), un produit céréalier et un produit laitier.



SEMAINE 1

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
DÉJEUNER	ENTRÉE	CRUDITÉ	PROTIDIQUE	CRUDITÉ	CÉRÉALIÈRE	MENU PLAISIR	
		CRUDITÉ	PROTIDIQUE	CRUDITÉ	CÉRÉALIÈRE		
	SALADE VERTE						
	PLAT 1	VIANDE NH	FRIT	VÉGÉTARIEN	POISSON		
	PLAT 2	VÉGÉTARIEN	POISSON		VÉGÉTARIEN		
	FÉCULENT	FÉCULENT CUIT					
	LÉGUMES	LÉGUMES CUIITS					
	FROMAGE	150	100	150	100		
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+		
	DESSERT	LIPIDIQUE	FRUIT CRU	GLUCIDIQUE	FRUIT CRU		
DINER	ENTRÉE	LIPIDIQUE	CRUDITÉ	PROTIDIQUE	CRUDITÉ	MENU PLAISIR	
		SALADE VERTE					
	PLAT	POISSON	VÉGÉTARIEN	VIANDE NH	SANS LIMITE		
	FÉCULENT	FÉCULENT CUIT			FRIT		
	LÉGUMES	LÉGUMES CUIITS					
	FROMAGE	100	150	150	150		
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+		
	DESSERT	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	LIPIDIQUE		

SEMAINE 2

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DÉJEUNER	ENTRÉE	LIPIDIQUE	CRUDITÉ	CUIDITE	CRUDITÉ	MENU PLAISIR
		LIPIDIQUE	CRUDITÉ	CUIDITE	CRUDITÉ	
	SALADE VERTE					
	PLAT 1	SANS LIMITE	VÉGÉTARIEN	VIANDE NH	SANS LIMITE	
	PLAT 2	POISSON		VÉGÉTARIEN	POISSON	
	FÉCULENT	FÉCULENT CUIT				
	LÉGUMES	LÉGUMES CUIITS				
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+	
DESSERT	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	GLUCIDIQUE		
DINER	ENTRÉE	CRUDITÉ	PROTIDIQUE	CRUDITÉ	CUIDITE	
		SALADE VERTE				
	PLAT 1	P/L<1	VIANDE NH	POISSON	VÉGÉTARIEN	
	FÉCULENT	FÉCULENT CUIT				
	LÉGUMES	LÉGUMES CUIITS				
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+	
	DESSERT	GLUCIDIQUE	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	

SEMAINE 3

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
DÉJEUNER	ENTRÉE	CÉRÉALIÈRE	CRUDITÉ	CUIDITE	CRUDITÉ	MENU PLAISIR	
		CÉRÉALIÈRE	CRUDITÉ	CUIDITE	CRUDITÉ		
	SALADE VERTE						
	PLAT 1	P/L<1	VÉGÉTARIEN	POISSON	SANS LIMITE		
	PLAT 2	POISSON		VÉGÉTARIEN	POISSON		
	FÉCULENT	FÉCULENT CUIT			FRIT		
	LÉGUMES	LÉGUMES CUIITS					
	FROMAGE	150	100	150	100		
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+		
DESSERT	FRUIT CRU	GLUCIDIQUE	FRUIT CRU	LIPIDIQUE			
DINER	ENTRÉE	CRUDITÉ	CUIDITE	CRUDITÉ	LIPIDIQUE	MENU PLAISIR	
		SALADE VERTE					
	PLAT 1	SANS LIMITE	P/L<1	VIANDE NH	VÉGÉTARIEN		
	FÉCULENT	FÉCULENT CUIT					
	LÉGUMES	LÉGUMES CUIITS					
	FROMAGE	100	150	150	150		
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+		
	DESSERT	GLUCIDIQUE	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	FRUIT CRU		

SEMAINE 4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DÉJEUNER	ENTRÉE	CRUDITÉ	LIPIDIQUE	CRUDITÉ	CRUDITÉ	MENU PLAISIR
		CRUDITÉ	LIPIDIQUE	CRUDITÉ	CRUDITÉ	
	SALADE VERTE					
	PLAT 1	POISSON	SANS LIMITE	VIANDE NH	VÉGÉTARIEN	
	PLAT 2	VEGETARIEN	POISSON	VEGETARIEN		
	FÉCULENT	FECULENT CUIT				
	LÉGUMES	LÉGUMES CUIITS				
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
DESSERT	FRUIT CUIT	FRUIT	GLUCIDIQUE	FRUIT CRU		
DINER	ENTRÉE	CÉRÉALIÈRE	CRUDITÉ	PROTIDIQUE	CRUDITÉ	
		SALADE VERTE				
	PLAT 1	VIANDE NH	VÉGÉTARIEN	SANS LIMITE	FRIT	
	FÉCULENT	FRIT	FÉCULENT CUIT			
	LÉGUMES	LÉGUMES CUIITS				
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
	DESSERT	FRUIT CRU	LIPIDIQUE	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	



MENUS

Les menus suivants sont basés sur le plan alimentaire précédent.

Nous vous invitons à réaliser une sauce servie à part pour chaque plat.

Nous recommandons de mettre chaque jour à disposition de la salade verte et des fruits frais.

Nous n'avons pas inscrit les fromages et produits laitiers dans ces menus. Nous vous invitons à vous rapprocher de fermes et de producteurs locaux en proposant des fromages à la coupe et des yaourts ou fromages blancs fermiers.



AUTOMNE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DEJEUNER	ENTRÉE	Melon	Pâté de campagne	Carottes râpées	Taboulé oriental	Salade du chef * Burgers maison (viande ou galette de légumes) * Potaos * Fromage à la coupe * Compote
		Betteraves	Maquereaux	Salade tomate-maïs	Salade niçoise	
		Salade verte				
	PLAT 1	Sauté de bœuf thaï	Nuggets et sauce BBQ	Vol-au-vent aux légumes	Pâtes au saumon	
	PLAT 2	Dhal de lentilles (spécialité indienne à base de lentilles et de lait de coco)	Filets de limande façon meunière		Pâtes primavera (recette italienne de pâtes aux petits légumes verts)	
	FÉCULENT	Nouilles soba (nouilles japonaises à la farine de sarrasin)	Ecrasé de pommes de terre	//	//	
	LÉGUMES	Wok de légumes	Choux-fleurs	//	Courgettes	
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+	
	DESSERT	Crèmes brûlées	Mirabelles	Tarte citron meringuée	Poires	
DINER	ENTRÉE	Tartine tomate-mozzarella	Concombres à la crème	Œufs durs et mayonnaise maison	Salade composée	
		Salade verte				
	PLAT 1	Filets de hoki (poisson blanc du sud Pacifique)	Tacos végétariens	Escalopes de veau	Omelette au fromage	
	FÉCULENT	Riz	//	Gnocchi	Frites	
	LÉGUMES	Crumble de légumes du soleil	Légumes cuits et crudités à garnir	Piperade	Brocolis	
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
	DESSERT	Coupes de fraise	Ananas au sirop	Raisin	Beignets aux fruits	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
DEJEUNER	ENTRÉE	Friands au fromage	Radis beurre	Houmous	Salade de céleri	Bâtonnet de crudités * Curry wurst ou Croquettes de poisson * Frites * Yaourts * Salade de fruits maison
		Friands à la saucisse	Salade de courgettes	Choux-fleurs marinés au citron	Salade d'endives	
		Salade verte				
	PLAT 1	Colombo de porc	Blanquette de légumes	Navarin d'agneau	Cuisses de poulet	
	PLAT 2	Poisson sauce créole		Falafels sauce blanche	Filets de lieu noir	
	FÉCULENT	Purée de patate douce	Spätzle	Blé gourmand	Polenta (spécialité italienne à base de farine de maïs)	
	LÉGUMES	Duo de choux	//	Tians de légumes	Tomates provençales	
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+	
	DESSERT	Kiwis	Poires pochées	Pommes	Iles flottantes	
DINER	ENTRÉE	Salade de tomates	Surimi	Pastèque	Fonds d'artichauts	
		Salade verte				
	PLAT 1	Lasagnes	Joue de Bœuf	Brochettes de poisson	Risotto de quinoa au potimarron	
	FÉCULENT	//	Pommes de terre rôties	Riz	//	
	LÉGUMES	Soupe	Haricots beurre	Courgettes	//	
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+	
	DESSERT	Brownies	Quartiers d'oranges	Coings au miel	Prunes	



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DEJEUNER	ENTRÉE	Salade de pâtes	Salade de carottes	Soupe de légumes	Salade de fenouil et pommes	Salade du chef * Tacos mexicains (viande effilochée ou haricots rouges) * Riz et légumes à garnir * Fromage à la coupe * Salade de fruits frais
		Salade de millet	Salades d'endives	Salade de betteraves	Salade coleslaw	
	Salade verte					
	PLAT 1	Assortiment knack et viande	Gratin montagnard de tortis et potiron	Ailes de raie	Filets de dinde	
	PLAT 2	Poisson du jour		Quenelles	Saumon rôti	
	FÉCULENT	Pommes de terre		Riz	Purée de pomme de terre	
	LÉGUMES	Chou fermenté	//	Epinards	Choux de Bruxelles	
	FROMAGE	150	100	150	100	
PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+		
DESSERT	Pommes	Crêpes	Kiwis	Mousse au chocolat		
DINER	ENTRÉE	Radis beurre	Soupe à l'oignon	Céleri rémoulade	Œufs durs mayonnaise	
		Salade verte				
	PLAT 1	Poulet au curry	Lasagnes saumon poireaux	Filet mignon de veau	One pot lentilles épinards	
	FÉCULENT	Riz	//	Gnocchi	//	
	LÉGUMES	Brocolis	//	Purée de courge	//	
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
DESSERT	Glaces	Poires	Ananas au sirop	Clémentines		



HIVER

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DEJEUNER	ENTRÉE	Pamplemousses	Pizza tomate-mozza	Salade de choux blancs et rouges	Salade de betteraves	Soupe du chef * Raclette party * Salade verte * Yaourts * Salade de fruits frais
		Salade de fenouil	Pizza reine	Mousse d'avocat	Salade de champignons	
		Salade verte				
	PLAT 1	Paëlla de poisson	Endives au jambon	Bœuf bourguignon	Œufs brouillés aux herbes	
	PLAT 2	Riz espagnol aux légumes	Endives au saumon	Œufs sauce meurette (sauce au vin rouge)		
	FÉCULENT	Riz	Blé	Tagliatelles	Haricots blancs	
	LÉGUMES	//	//	Potée de légumes	Poireaux	
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
DESSERT	Litchis au sirop	Mandarines	Cake aux dattes	Kiwis		
DINER	ENTRÉE	Tarte de légumes	Salade de carottes	Mousse de thon et blinis	Salade de céleri	
		Salade verte				
	PLAT 1	Epaule d'agneau	Ravioli ricotta épinards	Ribs de porc	Beignets de calamars	
	FÉCULENT	Frites	//	Pommes de terre rôties	Riz	
	LÉGUMES	Choux-fleurs	Petits légumes de saison	Purée de citrouille	Salsifis	
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
	DESSERT	Oranges	Choux à la crème	Bananes	Mangues	

		<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>
DEJEUNER	ENTRÉE	Salade d'endives	Quiche au fromage	Salade de céleri	Salade de lentilles	Soupe du chef * Cousous (merguez, boulette) * Légumes * Fromage Blanc * Salade de fruits
		Salade de choux	Quiche lorraine	Pamplemousses	Salade de maïs	
	Salade verte					
	PLAT 1	Osso bucco (spécialité milanaise)	Tenders de nuggets	Pommes de terre au four et fromage blanc aux herbes	Filet de merlu	
	PLAT 2	Sauce ricotta	Poisson pané		Mjadara (spécialité libanaise à base de riz et lentilles)	
	FÉCULENT	Pommes de terre	Petit pois	//	Riz	
	LÉGUMES	Epinards	Carottes	Navets	Choux verts	
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
DESSERT	Crème dessert	Pommes	Gâteau au citron	Clémentines		

DINER	ENTRÉE	Toast de chèvre chaud et salade verte	Salade de fenouil	Paté de campagne	Salade de carottes
		Salade verte			
	PLAT 1	Maqueraux	Riz betterave-courge	Veau orloff (spécialité franco-russe)	Croque-monsieur
	FÉCULENT	Pâtes	//	Pâtes	Frites
	LÉGUMES	Citrouille	//	Chou romanesco	Carottes
	FROMAGE	100	150	150	150
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+
	DESSERT	Oranges	Bananes au chocolat	Poires	Donuts



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DEJEUNER	ENTRÉE	Pâté lorrain	Coleslaw	Salade de choux fleurs	Salade d'endives	Soupe du chef * Pizza party * Yaourts * Salade de fruits
		Friand au fromage	Radis beurre	Potage	Salade de carottes	
	Salade verte					
	PLAT 1	Chorizo	Mac and cheese	Daube de bœuf (spécialité provençale)	Sauté de porc	
	PLAT 2	Pain de poisson		Omelette au fromage	Blanquette de la mer	
	FÉCULENT	Boulgour	//	Gratin de pommes de terre et panais	Riz	
	LÉGUMES	Carottes	Epinards	Choux verts	Poêlée de légumes	
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
DESSERT	Pommes	Ananas au sirop	Clémentines	Tarte tatin à la banane		
DINER	ENTRÉE	Salade de choux rouge	Assiette de charcuterie	Pamplemousse	Salade de betteraves	
		Salade verte				
	PLAT 1	Tartiflette	Sauté de lapin	Rôti de poisson	Galettes mont d'or, noix et miel	
	FÉCULENT	//	Riz	Pâtes	//	
	LÉGUMES	//	Salsifis	Potimarron	Poireaux	
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
	DESSERT	Mille feuilles	Kiwi	Compote maison	Poires	



PRINTEMPS

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
DEJEUNER	ENTRÉE	Taboulé à la menthe	Asperges	Poireaux vinaigrette	Avocats	Salade du chef * Cordon bleu de poulet maison * Frites * Salade verte * Salade de fruits	
		Tartines de tapenade	Salade de carottes	Potage	Concombres		
	Salade verte						
	PLAT 1	Hachis parmentier	Lo Han Chai,	Sole meunière	Welsh (spécialité du Nord à base de fromage et jambon)		
	PLAT 2	Brandade de morue	Délices de bouddah (spécialité chinoise)	Œuf brouillés	Moules		
	FÉCULENT	//	Riz	Pâtes	Frites		
	LÉGUMES	Salade verte	//	Epinards	Gratin de blettes		
	FROMAGE	150	100	150	100		
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+		
DESSERT	Oranges	Fondant au chocolat	Bananes	Eclairs			
SOIR	ENTRÉE	Salade d'endives	Salade de betteraves	Pamplemousses	Blinis et tzaziki		
		Salade verte					
	PLAT 1	Sauce carbonara	Kebab de volaille	Tajine d'agneau	Risotto printanier		
	FÉCULENT	Pâtes	Pommes de terre rissolées	Semoule	//		
	LÉGUMES	Fondue de brocoli-rave	Salade-tomate-oignons	Navets	//		
	FROMAGE	100	150	150	150		
	PRODUIT LAITIER	100+	100 +	100-	100+		
	DESSERT	Clafoutis aux fruits	Mandarines	Mangues au sirop	Kiwis		

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DEJEUNER	ENTRÉE	Concombres	Accras de morue	Salade de carottes	Asperges	Salade du chef * Flammenkueche * Poelée de légumes * Fromage à la coupe * Paris Brest
		Radis beurre	Samossas aux légumes	Crudités	Fonds d'artichauts	
	Salade verte					
	PLAT 1	Merlan	Champignons farcis	Brochettes de bœuf	Spaghetti	
	PLAT 2	Terrine de légumes	Champignons farcis de poisson	Aloo (curry de pommes de terre et mozzarella)	Pesto brocolis	
	FÉCULENT	Riz	Blé	Pommes de terre rôties	//	
	LÉGUMES	Légumes au bouillon	//	Fondue d'endives	//	
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
DESSERT	Poires pochées	Bananes	Clafoutis	Kiwis		
DINER	ENTRÉE	Tarte fine courgettes asperge chèvre	Pamplermousses	Œufs durs	Salade d'endives	
		Salade verte				
	PLAT 1	Effiloché de bœuf	Bolognaise de légumes	Sauté de poulet	Merlan pané sauce tartare	
	FÉCULENT	Rösties	Pâtes	Riz	Gratin dauphinois	
	LÉGUMES	Carottes	//	Epinards	Petits pois	
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
	DESSERT	Litchis au sirop	Cookies	Fraises	Pommes	



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DEJEUNER	ENTRÉE	Salade de tomates	Assiette de charcuterie	Concombres à la crème	Taboulé du soleil	Salade du chef * Hot dog * Potatoes * Gratin de choux fleurs * Fromage à la coupe * Salade de fruits
		Avocats	Sardines	Radis-beurre	Salade de riz	
	Salade verte					
	PLAT 1	Gigôt d'agneau	Fricadelles	Gnocchis aux fèves et parmesan	Filet de colin	
	PLAT 2	Falafels maison	Poisson pané		Carri d'œuf (spécialité créole)	
	FÉCULENT	Pâtes	Purée de pommes de terre	//	Riz	
	LÉGUMES	Epinards	Courgettes	//	Navets	
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
DESSERT	Crème brûlée	Fraises	Chaussons aux pommes	Bananes		

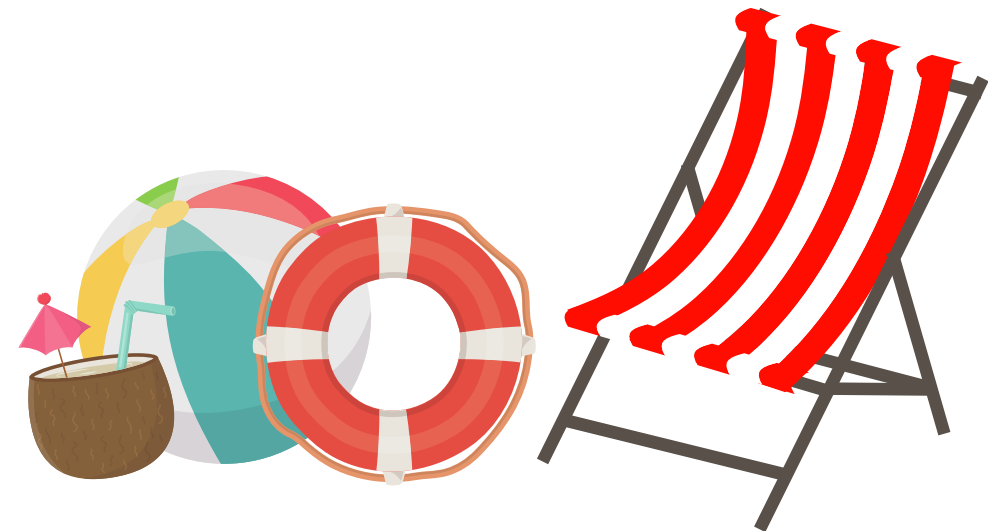
--	--	--	--	--	--	--

DINER	ENTRÉE	Hoummous	Salade de fenouil	Mousse de foie	Salade de carottes	
		Salade verte				
	PLAT 1	Filets de saumon	Moussaka de légumes	Paupiettes de veau	Steaks hachés	
	FÉCULENT	Petit pois	Riz	Pâtes	Pommes de terre milanaises (galette de pomme de terre)	
	LÉGUMES	Carottes	//	Artichauts	Blettes	
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
	DESSERT	Cerises	Compote pomme rhubarbe maison	Kiwis	Beignets	

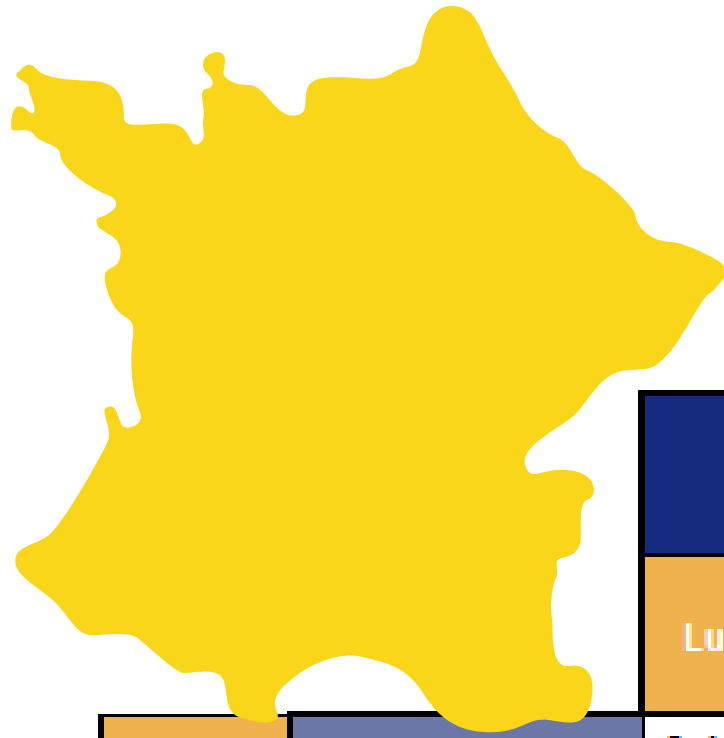




ÉTÉ



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DEJEUNER	ENTRÉE	Pissadillère	Pastèques	Asperges	Salade de fenouil	Salade du chef * BBQ * Pommes de terre au four * Fromage à la coupe * Fondue au chocolat et fruits frais
		Feuilleté au fromage	Salade de tomates	Betteraves	Concombres à la crème	
		Salade verte				
	PLAT 1	Filets de poulet	Clafoutis de légumes d'été	Axoa de veau	Potée lorraine	
	PLAT 2	Filets de flétan		Chakchouka (spécialité du maghreb à base d'œuf)	Potée de poisson	
	FÉCULENT	Riz	//	Blé	Spätzle	
	LÉGUMES	Pois mange-tout	//	Piperade	Choux	
	FROMAGE	150	100	150	100	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
	DESSERT	Fraises	Compote maison	Cerises	Gauffres	
DINER	ENTRÉE	Salade de carottes	Assiette de tapas (spécialité espagnole)	Melon	Macédoine	
		Salade verte				
	PLAT 1	Chipolatas	Rosbeef	Gratin de Hoki	Dhal de lentilles corail	
	FÉCULENT	Pommes de terre sautées	Pâtes	//	Riz	
	LÉGUMES	Brocoli	Courgette	Aubergine	Courgette	
	FROMAGE	100	150	150	150	
	PRODUIT LAITIER	100+	100+	100-	100+	
	DESSERT	Muffin aux groseille	Pêche	Tarte framboise	Nectarine	



SPÉCIALE

		SEMAINE TOUR DE France				
		Lundi Normand	Mardi PACA	Mercredi Parisien	Jeudi aquitaine	Vendredi Rhones alpes
Déjeuner	Entrée	Salade normande (pommes, noix, camembert)	Salade nicoise	Gratinée des Halles	Salade de coux rouge	Cervelle du canut
		Charcuterie normande	caviar d'aubergine	Œuf mimosa	Salade de Hareng	Saucisson brioché
	Plat protidique 1	Omelette normande	Daube	Bouchée à la reine	Waterzoï de poisson	Poulet celestine
	Plat protidique 2		Petit farcis au légumes et orge	Croque monsieur au fromage	Flamiche au maroilles	Quenelle végété
	Garniture	Frites	Semoule	Pommes de terre	//	Gratin de macaroni de la mere brazier
		Fondue de poireaux	Salade verte	Gratin Dubarry	Endives braisées	Fenouil
	Fromage/Laitage	Camembert	Banon	Brie	Mimolette	Saint marcellin
	Dessert typique	Tergoule	tropézienne	Flan parisienne	Gaufre	Bugnes
Fruit	Pommes	Raisin noir	Poire	Pommes	Abricot	



		SEMAINE DU MONDE				
		Lundi USA	Mardi MEXICAIN	Mercredi SENEGALAIS	Jeudi / INDIEN	Vendredi TURC
Déjeuner	Entrée	Salade américaine	Houmous d'haricot rouge	Cuidité	Nems au légumes	Borek fromage
		Coleslaw	Picco de Gallo	Crudité	Raita de concombres	Ezme tomate
	Plat protidique 1	Poulet frits	Tacos Pulled pork	Tiebou Dieune	Poulet au curry	Pilaki de moule
	Plat protidique 2	Hush Pupies	Tacos vg	Omellette à la sénégalaise	Pois chiche massala	Abergine farcies oignon, tomate et pignon
	Garniture	Smash potatoes	Epi de maïs	Riz	Nouille	Semoule
		Haricot vert	Crudités	Brocolis	Légumes sautés	Epinard
	Fromage/Laitage	Fromage > 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium
	Dessert typique	American Pie	Flan de queso	Tiakri a l'ananas	Pudding Dulya	şam tatlısı
Fruit	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	



SEMAINE EU

		Lundi POLONAIS	Mardi ITALIEN	Mercredi ALLEMAND	Jeudi PORTUGAIS	Vendredi ESPAGNOL
Déjeuner	Entrée	Salade d'endives	Margarita	Salade de betterave aux oranges	Salade poivron et thon	Pan con Tomato + chorizo
		Grochowka	Pizza au jambon	Salade de carottes	Gaspacho portugais	Tortilla
	Plat protidique 1	Bigos	Osso-bucco à la Milanaise	Wiener Schnitzel	Brandade de Poisson	Paëlla
	Plat protidique 2 (VG)	Kluski vegetarien	Sauce 4 fromages	Végétarien	Brandade aux haricot blanc	Paëlla végétarienne
	Garniture	Pomme de terre	Spaghetti	Riz	//	Riz
		Chou	Brocolis	Haricot vert	Salade verte	Légumes cuits
	Fromage/Laitage	Fromage > 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium
	Dessert typique	Szarlotka	Tiramisu	Linzertorte	Pasteis de nata	Cuajada
Fruit	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	



SEMAINE GRAND EST

		Lundi ALSACIEN	Mardi LORRAIN	Mercredi VOSGIEN	Jeudi VG	Vendredi CHAMPAGNE
Déjeuner	Entrée	Flammekueche	Salade œuf dur, crème et ciboulette	Salade vosgienne	Œuf dur sauce moutarde	Salade composée crudités et lentilles
		Tarte à l'oignon	Potage rustique au pois cassé	Salade de chèvre chaud vosgien	Salade composée	Salade de choux
	Plat protidique 1	Baeckeoffe	Epaule d'agneau à la bière des vosges	Tofailles	Quiche au fromage et légumes	Matellotte champenoise
	Plat protidique 2 (VG)	Baeckeoffe végétarienne	Potée Lorraine au tofu	Tofailles au fromage		Boudin blanc
	Garniture	//	Knedles	//	//	Riz
		Salade verte	Légumes de pôtée	Poireaux	Salade verte	Purée de courgette au fromage de Langres
	Fromage/Laitage	Fromage > 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium
	Dessert typique	Scichttorte	Madeleine de Liverdun	Tarte aux myrtilles	Reste des desserts	Tarte au sucre
Fruit	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	