



L'almanach spécial DROM des cantines

L'almanach des cantines s'enrichit : astuces, équilibre et saveurs tout au long de l'année".

À l'occasion de cette nouvelle rentrée scolaire, la chronique « menus » de l'almanach s'enrichit d'une grille de propositions de quatre semaines de déjeuners spécifiquement réalisée pour les collégiens des Départements et Régions d'Outre-mer.

Ces menus, sont inspirés du livret de recettes réunionnaises pour la restauration scolaire, financé par la DAAF (Direction de l'Alimentation, de l'agriculture et de la Forêt) de la Réunion et dont l'objectif est de favoriser la présentation de menus équilibrés à base de produits locaux et de saison, aux pensionnaires des restaurants scolaires. Ce livret contient différentes fiches techniques.

Pour plus d'information :

http://www.daaf974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/educ_livret-recettes-restauration-scolaire_cle0dac4a-1.pdf



L'almanach des cantines – Septembre 2016



Semaine du 5 au 9 septembre 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
entrée	Pastèque Melon	Salade de pâtes tricolores Taboulé	Laitue et Edam Concombre et fromage	Feuilleté au fromage Salade de maïs et emmental	Salade de tomate Chou pomme râpé
plat	Filet de poulet aux poivrons Polenta sauce tomate	Sauté de veau Giraumon gratiné	Marin aux câpres Dachine	Ragout de porc Purée de chou- fleur	Poisson frit Petits pois et carottes
dessert	Yaourt aromatisé Fromage blanc sucré	Ananas Mangue	Compote de pomme goyave Pruneaux au sirop	Pomme Prune	Riz au lait Crème dessert chocolat

Légumes et fruits de saison –



L'almanach des cantines – Septembre 2016



Semaine du 12 au 16 septembre 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade de papaye Laitue et surimi	Cake au fromage Crêpe au fromage	Salade de christophine et œuf Salade de courgettes et maïs	Betterave et fromage Macédoine et fromage	Salade de soja Concombre et avocat
plat	Omelette aux fines herbes Coquillettes	Lapin aux olives Carottes persillées	Saucisse sauce piquante Haricots blancs	Bœuf bourguignon Pommes de terre	Gratin de poisson Trio de légumes
dessert	Ile au Caramel Flan vanille	Banane Goyave	Yaourt mixé pêche passion Floup grenadine	Ananas Orange	Eclair au chocolat Cookies

Légumes et fruits de saison –



L'almanach des cantines – Septembre 2016

Semaine du 19 au 23 septembre 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Pizza au fromage Salade de blé au gouda	Carottes râpées au citron Concombre à la crème		Salade de giraumon au jambon Salade de chou chinois	Achard de légumes Salade exotique
plat	Emincé de dinde Ratatouille	Côte de porc au four Brocolis persillés	Poulet au curry Riz créole	Bœuf au cumin Tortis au fromage	Shop Suey de poisson Poêlée de légumes
dessert	Melon Poire	Crème dessert chocolat Semoule au lait	Saint Bricet Samos Pomme Mangue	Coupelle de pêches au sirop Compote pomme ananas	Fromage blanc vanille Vermicelles au lait

Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – Septembre 2016



Semaine du 26 au 30 septembre 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Velouté de <i>giraumon</i> au parmesan Haricots verts et mimolette	Salade de tomate mimosa Melon et pastèque		Salade de riz au fromage Friand au fromage	Concombre à la grecque Chou-fleur cru râpé façon taboulé
plat	Steak haché Couscous aux petits pois	Escalope de poulet Gratin courgettes et carottes	Colombo d'agneau Haricots rouges	Rôti de porc Jardinière de légumes	Darne de thon Purée de banane jaune
dessert	Ananas Prunes	Muffin coco Gâteau à la cannelle	Emmental Fromage fondu Orange Raisins	Pomme Banane	Yaourt brassé goyave Flan chocolat

Légumes et fruits de saison



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE - MENU DES ANTILLES

N° 31 - septembre 2016

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas successifs	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
fibres et vitamines	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	11		0			10/20 mini	11
	Desserts de fruits crus					9	8/20 mini	9
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10
Calcium	Produit ou plat contenant au moins 120 mg de calcium laitier par portion	!	1	"	2	!	20 sur 20	20
	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2mg de fer pour 100g de produit		&				3/20 mini	&
Fer et oligoéléments	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2		5				4/20 mini	5
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle de ces produits		0				3/20 maxi	0
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	"					4/20 maxi	"
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					2	3/20 maxi	2
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		1	0			4/20 maxi	1
sucres	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion ou plus de 20g de sucres simples totaux par 100g				0	1	4/20 maxi	1

Application des exigences de l'arrêté préfectoral relatif à la qualité des repas servis en restauration scolaire à La Réunion

Arrêté Préfectoral N°2013-481 du 10 avril 2013 - annexe 1

PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculents	Crudités + fromage	Féculents+ fromage	Crudités
	Crudités	Féculents	Crudités + fromage	Féculents+ fromage	Crudités
Plat principal	Volaille	Viande non hachée >2mg Fer	Poisson	Porc	Poisson + 15% lipides
Garniture	Féculents	Légumes cuits+ fromage	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers					
Dessert	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Fruit cuit >20g de GST	Fruit cru	Produit laitier >100mg
	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Fruit cuit >20g de GST	Fruit cru	Produit laitier >100mg
SEMAINE 2					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculents + fromage + 15% Lipides	Crudités	Légumes cuits + Fromage	Crudités
	Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Légumes cuits + Fromage	Crudités
Plat principal	Œuf	Volaille	Porc P/L <1	Viande non hachée >2mg Fer	Poisson + fromage
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Féculents	Légumes cuits
Produits laitiers					
Dessert	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Pâtisserie >15% Lipides
	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Pâtisserie >15% Lipides
SEMAINE 3					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Féculents + fromage	Crudités		Crudités	Crudités
	Féculents + fromage	Crudités		Crudités	Crudités
Plat principal	Volaille	Porc	Volaille	Viande non hachée >2mg Fer	Poisson
Garniture	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	Féculents+ fromage	Légumes cuits
Produits laitiers			Fromage >100mg		
			Fromage >100mg		
Dessert	Fruit cru	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Fruit cuit	Produit laitier >100mg
	Fruit cru	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Fruit cuit	Produit laitier >100mg
SEMAINE 4					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Légumes cuits+fromage	Crudités		Féculents + fromage	Crudités
	Légumes cuits+fromage	Crudités		Féculents + fromage + 15% Lipides	Crudités
Plat principal	Bœuf haché	Volaille	Viande non hachée >2mg Fer	Porc	Poisson
Garniture	Féculents	Légumes cuits + fromage	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers			Fromage >100mg		
			Fromage >100mg		
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de Lipides	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier >100mg
	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de Lipides	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier >100mg