



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 – Février 2016

Semaine du 1^{er} au 5 février 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade de chou Concombre vinaigrette	Crêpe au fromage Pizza champignons fromage	Tomate et mimolette Salade mimosa au cheddar	Mais et thon en salade Pommes de terre vinaigrette	Courgettes râpées Achards de légumes
plat	Poulet rôti Pâtes tricolores	Bœuf braisé Petits pois carottes	Rougail Morue Riz lentilles	Sauté de porc Gratin de brèdes	Poisson pané Daube de citrouille
dessert	Flan caramel Entremet vanille	Raisins Salade de fruits frais	Petit pot de glace Compote pomme goyave	Kiwi Orange	Yaourt nature sucré Yaourt brassé aromatisé

Légumes et fruits de saison –





L'Almanach des cantines - Février 2016

Semaine du 8 au 12 février 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade de carottes Melon	Cake au fromage Salade de pâtes et fromage	Salade de papaye Duo de crudités	Salade chinoise Pastèque	Haricots verts et dés de fromage Betteraves et dés de fromage
plat	Omelette au jambon Haricots rosés Riz	Carry Poulet Chou chou	Rougail saucisse Pois du Cap Riz	Marlin au four Carottes au fromage	Sauté d'agneau Semoule et ses légumes
dessert	Petit fromage frais aux fruits Crème dessert chocolat	Ananas en tranche Pomme	Gouda Emmental	Moelleux abricots Amandine	Prune Clémentine

Légumes et fruits de saison –



PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL'AVENIR

L'Almanach des cantines - Février 2016

Semaine du 15 au 19 février 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Carottes à l'orange Salade melon et concombre	Laitue et edam Salade chou et fromage		Quiche au fromage Friand au fromage	Ananas et poivrons en salade Salade de papaye au thon
plat	Rôti de bœuf Gratin dauphinois	Shop Suey de Poisson Légumes mélangés	Ailerons de volaille épicés Riz cantonnais	Carry d'œuf massale Citrouille à l'ail	Ragout de porc Garniture printanière
dessert	Compote pomme poire Pulpe d'ananas	Pudding fruits secs Mousse au chocolat	Port Salut/ Fromage fondu Orange / Kiwi	Pastèque Pomme	Yaourt pêche Fromage blanc sucré

Légumes et fruits de saison –

L'Almanach des cantines – Février 2016

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
ADEL'AVENIR

Semaine du 22 au 26 février 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Soja, salade et fromage Cœurs de palmier, maïs et fromage	Salade verte et concombre Betteraves râpées en salade	Salade coleslaw Pomelos	Pizza Taboulé	Méli-Mélo chou courgettes Champignons en salade
plat	Sauce sardines Riz Lentilles	Omelette au fromage Epinards en fricassée	Rôti de porc Igname et Papate	Emincé de dinde aux épices Chou-fleur en gratin	Civet de cerf Spaghettis
dessert	Poire Clémentine	Gâteau Pays Brownie	Yaourt brassé vanille Fromage blanc aux fruits	Banane Ananas	Samos Edam

Légumes et fruits de saison –



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE À LA RÉUNION

N° 26 - février 2016

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas successifs	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
Fibres et vitamines	Crudifiés de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	12		0			10/20 mini	12
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8
	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	7	1	!	3	5	20 sur 20	20
	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2mg de fer pour 100g de produit		!				3/20 mini	4
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		!				4/20 mini	4
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle de ces produits		1				3/20 maxi	1
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	2					4/20 maxi	2
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					2	3/20 maxi	2
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frite ou pré-frits		1	0			4/20 maxi	1
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2
Sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion ou plus de 20g de sucres simples totaux par 100g				0	3	4/20 maxi	3

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

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculents + fromage	Crudités + fromage	Féculents	Crudités
	Crudités	Féculents + fromage	Crudités + fromage	Féculents	Crudités
Plat principal	Volaille	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Poisson <70%
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits+Fromage	Légumes cuits
Produits laitiers					
Dessert	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Produit laitier >100mg
	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cru	Produit laitier >100mg

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Crudités	Légumes cuits+Fromage
	Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Crudités	Entrée + fromage
Plat principal	Œuf	Volaille	Porc P/L<1	Poisson + fromage	Agneau non haché
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers			Fromage > 100mg		
			Fromage > 100mg		
Dessert	Produit laitier >100mg	Fruit cru		Pâtisserie + 15% MG	Fruit cru
	Produit laitier >100mg +20g GST	Fruit cru		Pâtisserie + 15% MG	Fruit cru

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Crudités + fromage		Féculents + fromage +15%MG	Crudités
	Crudités	Crudités + fromage		Féculents + fromage +15%MG	Crudités
Plat principal	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	Œuf	Porc
Garniture	Féculents + fromage	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers			Fromage >100mg		
			Fromage >100mg		
Dessert	Fruit cuit	Dessert sucré	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier >100mg
	Fruit cuit	Dessert sucré >100mg	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier >100mg

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Légumes cuits+fromage	Crudités	Crudités +15% MG	Féculents	Crudités
	Légumes cuits+fromage	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
Plat principal	Poisson	Œuf + fromage	Porc	Volaille	Viande locale >2mg fer
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits+fromage	Féculents
Produits laitiers					Fromage > 100 mg
					Fromage > 100 mg
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie +15% MG	Produit laitier >100mg	Fruit cru	
	Fruit cru	Pâtisserie +15% MG	Produit laitier >100mg	Fruit cru	