



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





PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODELE  
ADEL'AVENIR

## L'Almanach des cantines – Janvier 2016

Semaine du 4 au 8 janvier 2016

	<b>lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>vendredi</b>
entrée	Salade concombre et avocat Papaye râpée	Salade de pâtes et dés de fromage Pizza au fromage	Duo de choux et emmental Salade au fromage de chèvre	Taboulé Salade piémontaise	Pastèque Achards de légumes
plat	Cuise de pintade aux champignons Riz	Bœuf au cumin Chou-fleur	Colombo de poisson Fruit à pain	Rôti de porc Gratin de giraumon	Poisson pané Carottes vichy
dessert	Yaourt nature sucre Yaourt brassé goyave	Clémentine Prune	Fruits au sirop Compote de pomme	Ananas frais Pomelo	Vermicelle au lait Crème dessert

Légumes et fruits de saison –



# L'Almanach des cantines - Janvier 2016

PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODELE  
ADEL'AVENIR

Semaine du 11 au 15 janvier 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Crudités du chef Laitue	Friand au fromage Quiche au fromage	Carottes râpées Salade de cristophine	Chou chinois Salade exotique	Haricots verts et dés de fromage Betteraves et dés de fromage
plat	Œufs brouillés Pâtes à la tomate	Poulet rôti Petits pois	Rougail saucisse Purée d'igname	Gratin de morue Courgettes sautées	Couscous Agneau Semoule
dessert	Fromage blanc sucré Flan chocolat	Orange Goyave	Petit moulé Saint Paulin	Gâteau patate douce Moelleux au chocolat	Mandarine Pomme

Légumes et fruits de saison –





# L'Almanach des cantines - Janvier 2016

PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODELE  
ADEL'AVENIR

Semaine du 18 au 22 janvier 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Rougail de tomate Chou pommé vinaigrette	Concombre au yaourt Carottes et céleri et emmental râpé		Mais et emmental en salade Pâtes et dés de fromage	Pastèque Avocat citron
plat	Estouffade de bœuf Gratin de macaronis	Massalé de thon Sauté de légumes	Pilons de poulet aux épices Pommes persillées	Œuf à la milanaise Epinards	Daurade sauce créole Jardinière de légumes
dessert	Pruneaux au sirop Compote pomme maison	Gâteau pudding Crêpe de manioc sucrée	Vache qui rit / Saint Bricet Ananas / Kiwi	Banane Papaye	Flan Ile caramel Riz au lait

Légumes et fruits de saison –





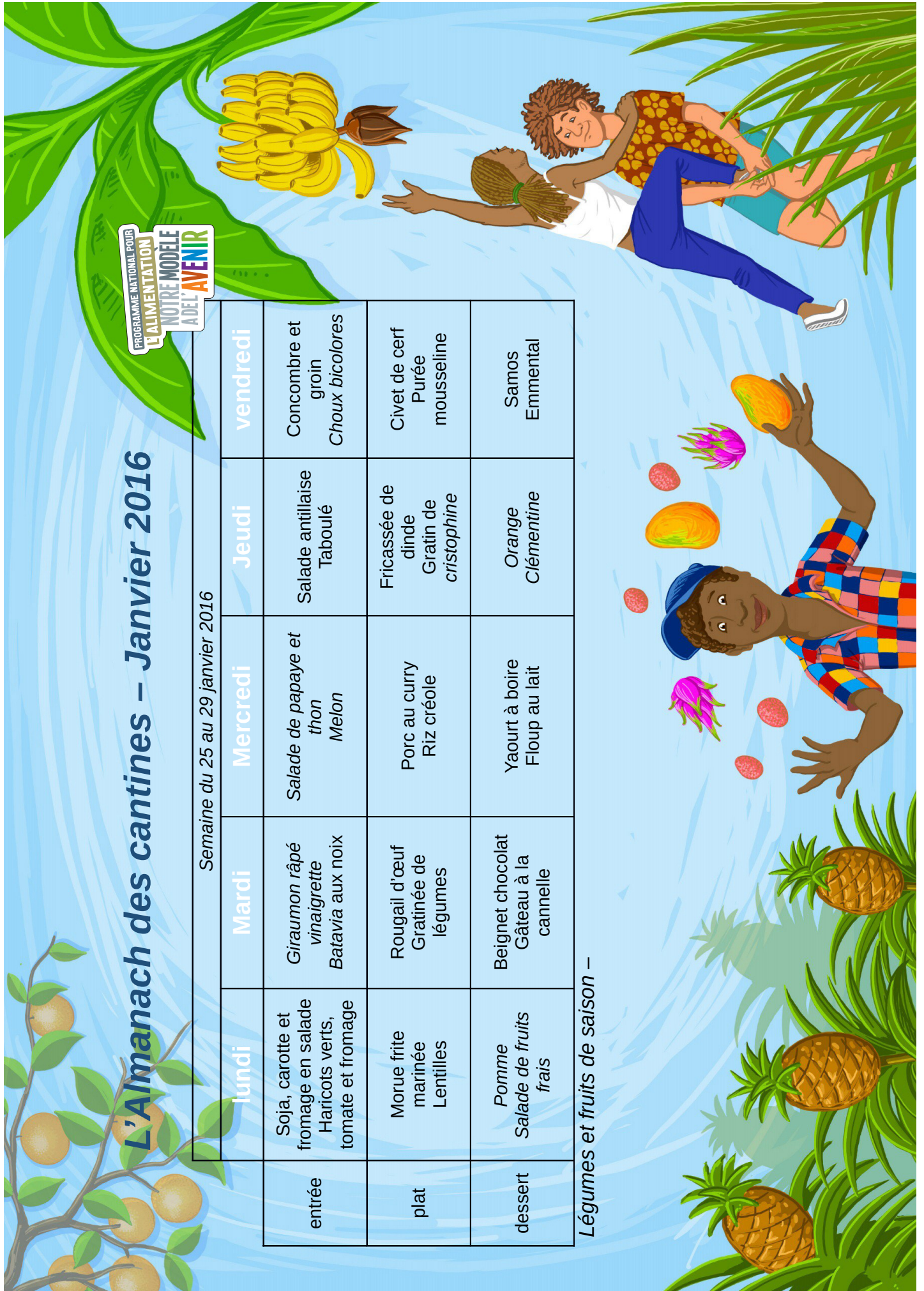
# L'Almanach des cantines – Janvier 2016

PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODÈLE  
ADEL'AVENIR

Semaine du 25 au 29 janvier 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Soja, carotte et fromage en salade Haricots verts, tomate et fromage	Giraumon râpé vinaigrette Batavia aux noix	Salade de papaye et thon Melon	Salade antillaise Taboulé	Concombre et groin Choux bicolores
plat	Morue frite marinée Lentilles	Rougail d'œuf Gratinée de légumes	Porc au curry Riz créole	Fricassée de dinde Gratin de cristophine	Civet de cerf Purée mousseline
dessert	Pomme Salade de fruits frais	Beignet chocolat Gâteau à la cannelle	Yaourt à boire Floup au lait	Orange Clémentine	Samos Emmental

Légumes et fruits de saison –



## GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE À LA RÉUNION

N° 25 - janvier 2016

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
Fibres et vitamines	Crudifés 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		1	!	"	5	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 $\geq 2$		!				4/20 mini	!
	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 frire ou pré-frits		2				4/20 maxi	2
sucres	Plats protidiques ayant un rapport P/L $\leq 1$		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	2	4/20 maxi	2

## PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Féculents + fromage	Crudités + fromage	Féculents	Crudités
		Crudités	Féculents + fromage	Crudités + fromage	Féculents	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Volaille	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Poisson <70%
	<b>Garniture</b>	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits+Fromage	Légumes cuits
	<b>Produits laitiers</b>					
	<b>Dessert</b>	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Produit laitier >100mg
Produit laitier >100mg		Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Produit laitier >100mg	
SEMAINE 2						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Crudités	Légumes cuits+Fromage
		Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Crudités	Entrée + fromage
	<b>Plat principal</b>	Œuf	Volaille	Porc P/L<1	Poisson + fromage	Agneau non haché
	<b>Garniture</b>	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	<b>Produits laitiers</b>			Fromage >150mg		
				Fromage >150mg		
<b>Dessert</b>	Produit laitier >100mg	Fruit cru		Pâtisserie	Fruit cuit +20g GST	
	Produit laitier >100mg	Fruit cru		Pâtisserie	Fruit cuit +20g GST	
SEMAINE 3						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Crudités + fromage		Féculents + fromage	Crudités
		Crudités	Crudités + fromage		Féculents + fromage	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	Œuf	Porc
	<b>Garniture</b>	Féculents+fromage	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	<b>Produits laitiers</b>			Fromage >100mg		
				Fromage >100mg		
<b>Dessert</b>	Fruit cuit	Dessert sucré >100mg	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
MIDI	<b>Entrée</b>	Légumes cuits+fromage	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
		Légumes cuits+fromage	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Poisson	Œuf	Porc	Volaille	Viande locale >2mg fer
	<b>Garniture</b>	Féculents	Légumes cuits + fromage	Féculents	Légumes cuits + fromage	Féculents
	<b>Produits laitiers</b>					Fromage >100 mg
						Fromage >100 mg
<b>Dessert</b>	Fruit cru	Pâtisserie	Produit laitier >100mg	Fruit cru		
	Fruit cru	Pâtisserie	Produit laitier >100mg	Fruit cru		