



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 - octobre 2015



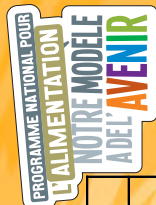
Semaine du 5 au 9 octobre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
entrée	Salade verte et maïs Tomate au basilic	Salade de pâtes tricolores Taboulé	Salade verte au gruyère Salade grecque	Crêpe au fromage Pizza fromage poivrons	Salade chinoise Salade de chouchou
plat	Emincé de dinde sauce épicée Pommes de terre rissolées	Emincé de cerf aux petits oignons Gratin de chou-fleur	Filet de dorade aux épices Riz-lentilles sauce	Côte de porc grillée Duo de haricots	Cari de thon boucané Poêlée de légumes
dessert	Yaourt nature sucré Yaourt aux fruits	Raisin noir Pomme	Compote de pomme goyave Compote de pêches	Orange Prune rouge	Flan caramel Fromage blanc aromatisé

Légumes et fruits de saison –



L'almanach des cantines – octobre 2015



Semaine du 12 au 16 octobre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	<i>Courgettes râpées au citron</i> <i>Salade de carottes et ananas</i>	<i>Salade de pâtes au fromage</i> <i>Salade de maïs et dés de fromage</i>	<i>Salade de chou</i> <i>Laitue et tomate</i>	<i>Haricots verts et edam</i> <i>Macédoine et fromage</i>	<i>Concombre en salade</i> <i>Betterave en salade</i>
plat	<i>Omelette Foo Yon</i> <i>Riz-fricassée de brèdes</i>	<i>Cuisse de poulet rôti</i> <i>Jardinière de légumes</i>	<i>Rougail z'andouille</i> <i>Pommes de terre sauce piments</i>	<i>Gigot d'agneau</i> <i>Riz-lentilles</i> <i>sauce citron</i>	<i>Burger de saumon au fromage</i> <i>Citrouille à l'ail</i>
dessert	<i>Crème dessert</i> <i>Yaourt brassé aromatisé</i>	<i>Pastèque</i> <i>Melon Canari</i>	<i>Fromage blanc sucré</i> <i>Yaourt Passion</i>	<i>Kiwi</i> <i>Clémentine</i>	<i>Gâteau coco</i> <i>Chausson aux pommes</i>

Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – octobre 2015



Semaine du 19 au 23 octobre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Pizza champignons fromage Feuilleté au fromage	Salade de soja Pomelos		Coleslaw Achards chou chou	Salade melon concombre Carottes aux olives
plat	Poulet rôti à la chinoise Epinards en fricassée	Cari porc bringelle Carottes vichy	Emincé de poulet sauce basquaise Riz-Pois du cap sauce piment	Goulasch de bœuf Pâtes au gratin	Darne de Vivaneau Haricots verts sautés à l'ail
dessert	Pomme grany Poire	Fromage blanc sucré Yaourt aux fruits	Fromage fondu Mini Babybel Ananas frais Salade de fruits frais	Compote fruits variés Soupe de litchis créole	Fian au coco Crème vanille

Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – octobre 2015



Semaine du 26 au 30 octobre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Cœurs de palmier, tomate et edam Betterave à l'emmental	Salade composée ananas et poivron Concombre à la menthe		Croissant au fromage Crêpe fromage	Salade multicolore Mélimélo chou et courgette
plat	Poisson à l'indienne Riz-Haricots coco rose	Poulet marenco Aubergines gratinées	Cabri massale Riz-pois-citrouille	Porc à la créole Brocolis et carottes sautés	Brochette de poisson et citron Macaronis au beurre
dessert	Raisins Salade d'orange	Amandine Beignet pomme	Edam Fromage fondu Pomme Poire	Ananas Banane	Yaourt brassé aromatisé Crème chocolat

Légumes et fruits de saison –



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE A LA REUNION

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	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	8	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 frire ou pré-frits		1	0			4/20 maxi	1
sucres	Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2
	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

SEMAINE 1						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Crudités	Féculents	Crudités + fromage	Féculents + Fromage	Crudités
		Légumes cuits	Féculents	Crudités + fromage	Féculents + Fromage	Crudités
	Plat principal	Volaille	Viande non hachée > 2mg Fer	Poisson	Porc	Poisson
	Garniture	Féculents	Légumes cuits + fromage	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	Produits laitiers					
	Dessert	Produits laitiers > 100 mg	Fruit cru	Dessert sucré >20 g GST	Fruit cru	Produits laitiers > 100 mg
Produits laitiers > 100 mg		Fruit cru	Dessert sucré >20 g GST	Fruit cru	Produits laitiers > 100 mg	
SEMAINE 2						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Crudités	Féculents + Fromage	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 < 70%
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Féculents	Légumes cuits
	Produits laitiers					
	Dessert	Produits laitiers > 100 mg	Fruit cru	Produits laitiers >100mg	Fruit cru	Pâtisserie > 15% L
Produits laitiers > 100 mg		Fruit cru	Produits laitiers >100mg	Fruit cru	Pâtisserie > 15% L	
SEMAINE 3						
MIDI		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 >100 mg		
				Fromage >100 mg		
Dessert	Fruit cru	Produits laitiers >100mg	Fruit cru	Fruit cuit	Produits laitiers > 100 mg	
	Fruit cru	Produits laitiers >100mg	Fruit cru	Fruit cuit	Produits laitiers > 100 mg	
SEMAINE 4						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Légumes cuits + fromage	Crudités		Féculents + Fromage	Crudités
		Légumes cuits + fromage	Crudités		Féculents + Fromage	Crudités
	Plat principal	Poisson	Volaille	Viande non hachée > 2mg Fer	Porc	Poisson
	Garniture	Féculents	Légumes cuits + fromage	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	Produits laitiers			Fromage >100 mg		
				Fromage >100 mg		
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Fruit cru	Fruit cru	Produits laitiers > 100 mg	
	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Fruit cru	Fruit cru	Produits laitiers > 100 mg	