



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 - avril 2015



Semaine du 30 mai au 3 avril 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
entrée	Salade de pousses d'épinards et croustons Radis beurre	Pizza au fromage Friand au fromage	Salade frisée et dés de fromage Concombre au yaourt	Rillettes de thon et pain grillé Maquereau à la moutarde	Pomelo Tomates en salade
plat	Sauté de dinde au curry Riz et pois du Cap	Sauté de bœuf au paprika Printanière de légumes	Aile de raie à l'orange Riz et haricots	Travers de porc sauce aigre douce Purée de carottes	Beignets de calamars Courgettes à la provençale
dessert	Bavarois fruits rouges Bavarois à la pomme	Orange Ananas	Glace au chocolat Glace à la fraise	Banane Kiwi	Fromage blanc vanille Fromage blanc nature

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'almanach des cantines – avril 2015



Semaine du 07 au 10 avril 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée		Tarte au fromage Caroline au fromage	Avocat Salade de choux	Mesclun de salades vertes Pomelo	Haricots verts et fromage en salade Salade de légumes croquants et fromage
plat	Férié	Cuisse de poulet rôtie Haricots plats	Saucisses grillées Lentilles et riz	Dés de colin pochés à la cardamome Gratin de christophines	Ragout d'agneau Haricots coco et riz
dessert		Clémentines Ananas	Edam Délice de la Sicalait	Rocher coco Financier aux amandes	Banane Fruits de la passion

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'almanach des cantines – avril 2015

Semaine du 13 au 17 avril 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Betteraves râpées Avocat	Salade chinoise Concombre vinaigrette	Ananas Papaye	Salade de riz, dés de jambon et fromage Salade de pommes de terre sauce fromage blanc ciboulette	Carottes râpées et maïs Tomates et maïs
plat	Daube de bœuf Gratin de pommes de terre	Pain de poisson Aubergines sautées	Lapin à l'estragon Pommes noisettes	Omelette fritata (aux légumes sautés) Épinards sautés	Sauté de porc sauce soja Petits pois
dessert	Mosaïque de fruits Compote pomme poire	Lait frappé à la banane Lait frappé au coulis de fruits exotiques	Fromage pays Fromage pays	Banane Orange	Fromage blanc au miel Fromage blanc nature

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

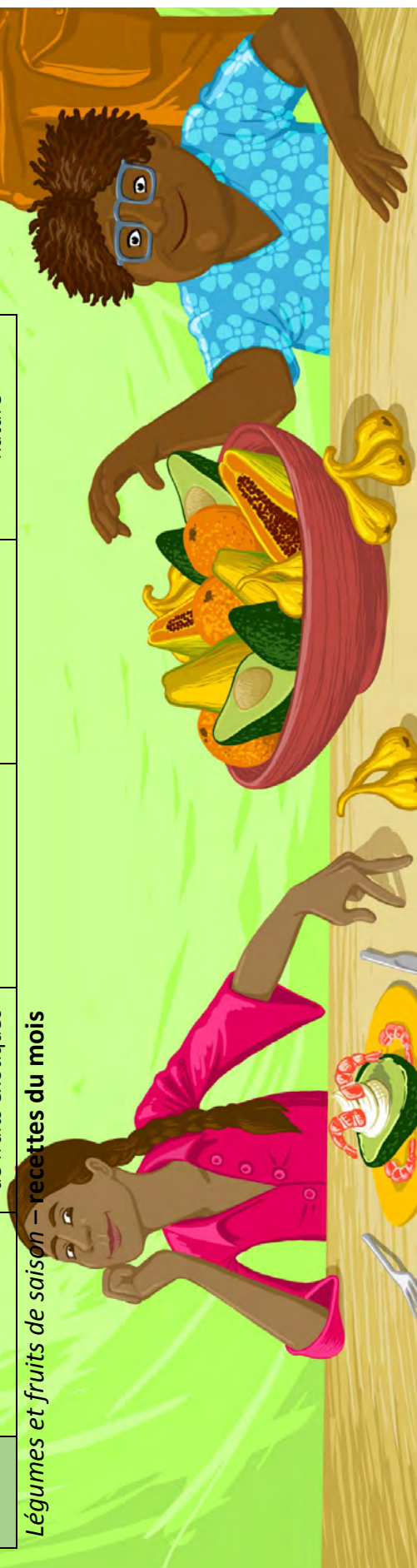


L'almanach des cantines – avril 2015



Semaine du 13 au 17 avril 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Betteraves râpées Avocat	Salade chinoise Concombre vinaigrette	Ananas Papaye	Salade de riz, dés de jambon et fromage Salade de pommes de terre sauce fromage blanc ciboulette	Carottes râpées et maïs Tomates et maïs
plat	Daube de bœuf Gratin de pommes de terre	Pain de poisson Aubergines sautées	Lapin à l'estragon Pommes noisettes	Omelette fritata (aux légumes sautés) Épinards sautés	Sauté de porc sauce soja Petits pois
dessert	Mosaïque de fruits Compote pomme poire	Lait frappé à la banane Lait frappé au coulis de fruits exotiques	Fromage pays Fromage pays	Banane Orange	Fromage blanc au miel Fromage blanc nature

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE À LA RÉUNION

N° 18 avril 2015

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	10		0			10/20 mini	10
	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			9			10 sur 20	9
	Produit ou plat contenant au moins 120 mg de calcium laitier par portion	7	1	"	3	5	20 sur 20	19
calcium	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2mg de fer pour 100g de produit		"				3/20 mini	3
	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	"					4/20 maxi	3
	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	1			4/20 maxi	2
	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