

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.

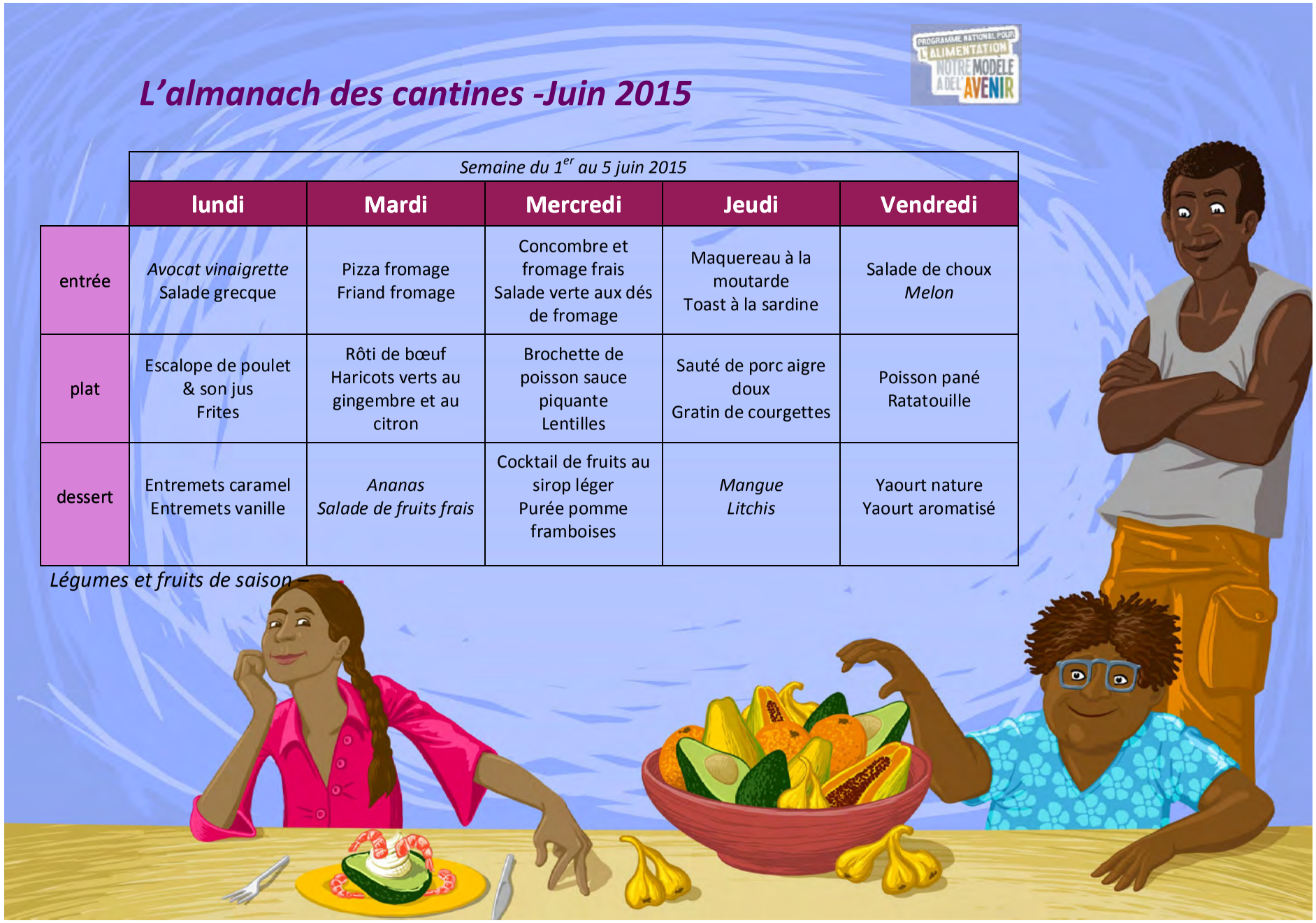
Ces menus, sont inspirés du livret de recettes réunionnaises pour la restauration scolaire, financé par la DAAF (Direction de l'Alimentation, de l'agriculture et de la Forêt) de la Réunion et dont l'objectif est de favoriser la présentation de menus équilibrés à base de produits locaux et de saison, 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.pd

L'almanach des cantines -Juin 2015

	Semaine du 1er au 5 juin 2015				
	lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**
entrée	*Avocat vinaigrette* Salade grecque	Pizza fromage Friand fromage	Concombre et fromage frais Salade verte aux dés de fromage	Maquereau à la moutarde Toast à la sardine	Salade de choux *Melon*
plat	Escalope de poulet & son jus Frites	Rôti de bœuf Haricots verts au gingembre et au citron	Brochette de poisson sauce piquante Lentilles	Sauté de porc aigre doux Gratin de courgettes	Poisson pané Ratatouille
dessert	Entremets caramel Entremets vanille	*Ananas* *Salade de fruits frais*	Cocktail de fruits au sirop léger Purée pomme framboises	*Mangue* *Litchis*	Yaourt nature Yaourt aromatisé

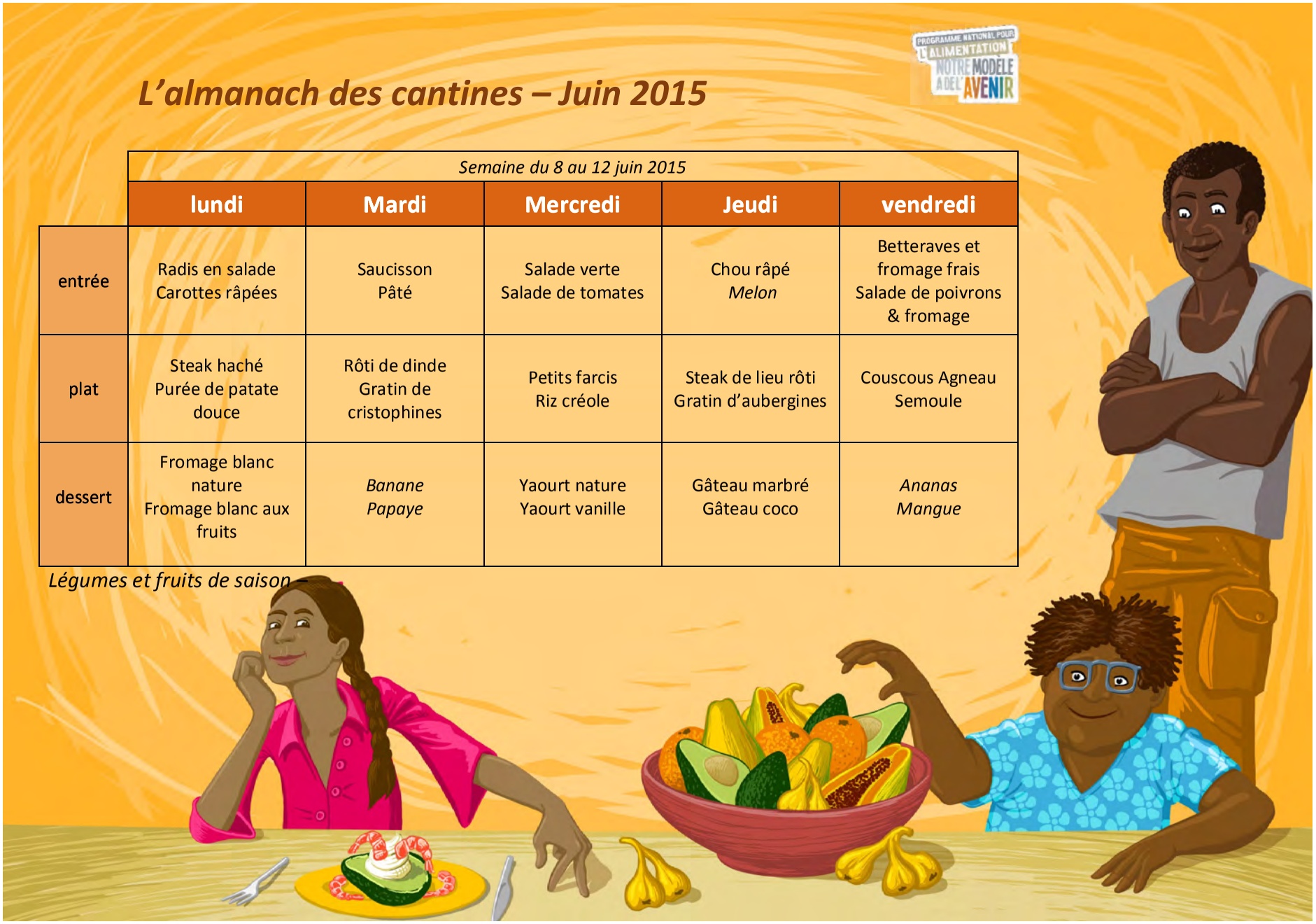
Légumes et fruits de saison –



L'almanach des cantines – Juin 2015

	Semaine du 8 au 12 juin 2015				
	lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**vendredi**
entrée	Radis en salade Carottes râpées	Saucisson Pâté	Salade verte Salade de tomates	Chou râpé *Melon*	Betteraves et fromage frais Salade de poivrons & fromage
plat	Steak haché Purée de patate douce	Rôti de dinde Gratin de cristophines	Petits farcis Riz créole	Steak de lieu rôti Gratin d'aubergines	Couscous Agneau Semoule
dessert	Fromage blanc nature Fromage blanc aux fruits	*Banane* *Papaye*	Yaourt nature Yaourt vanille	Gâteau marbré Gâteau coco	*Ananas* *Mangue*

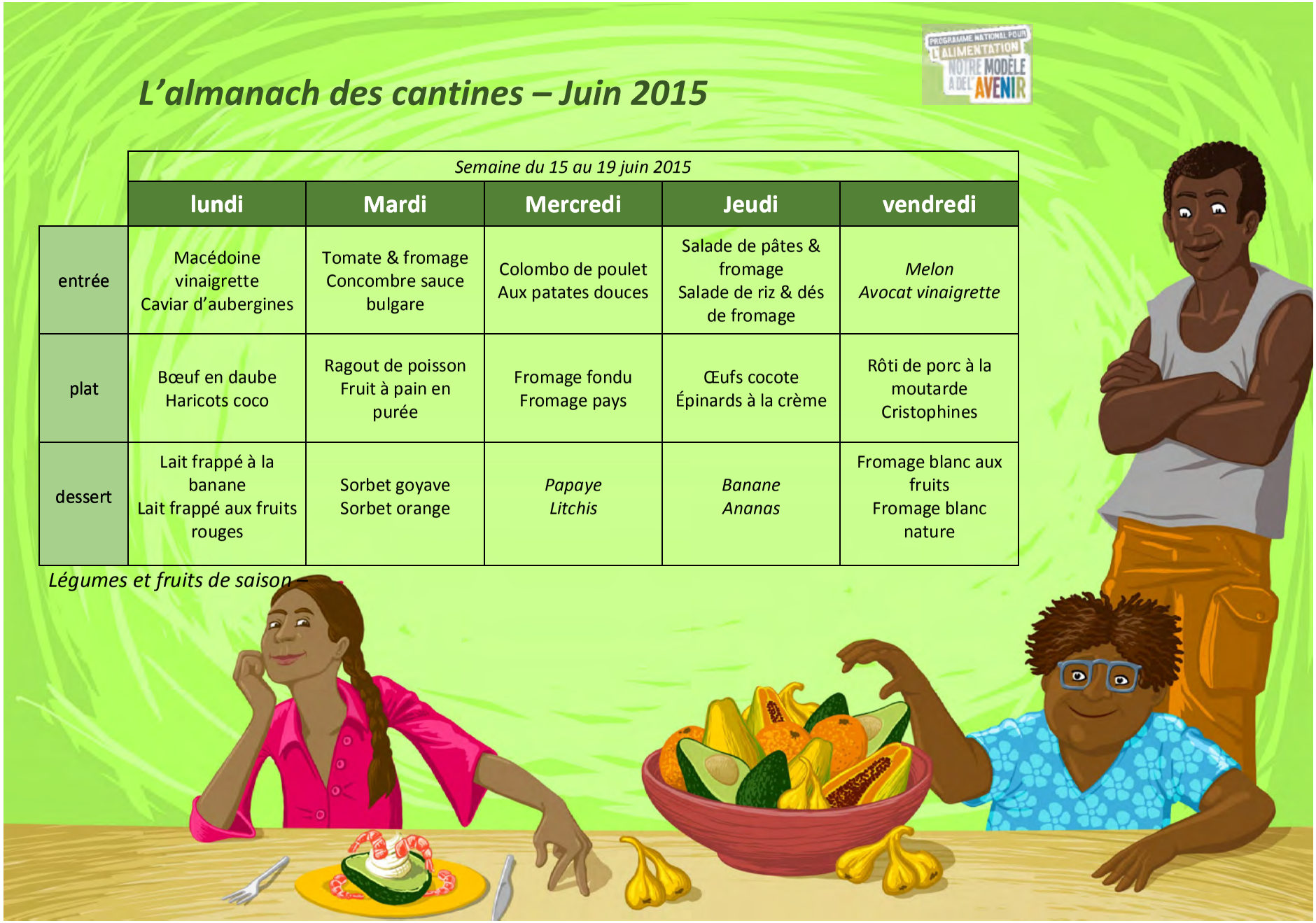
Légumes et fruits de saison –



L'almanach des cantines – Juin 2015

	Semaine du 15 au 19 juin 2015				
	lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**vendredi**
entrée	Macédoine vinaigrette Caviar d'aubergines	Tomate & fromage Concombre sauce bulgare	Colombo de poulet Aux patates douces	Salade de pâtes & fromage Salade de riz & dés de fromage	*Melon* *Avocat vinaigrette*
plat	Bœuf en daube Haricots coco	Ragout de poisson Fruit à pain en purée	Fromage fondu Fromage pays	Œufs cocote Épinards à la crème	Rôti de porc à la moutarde Cristophines
dessert	Lait frappé à la banane Lait frappé aux fruits rouges	Sorbet goyave Sorbet orange	*Papaye* *Litchis*	*Banane* *Ananas*	Fromage blanc aux fruits Fromage blanc nature

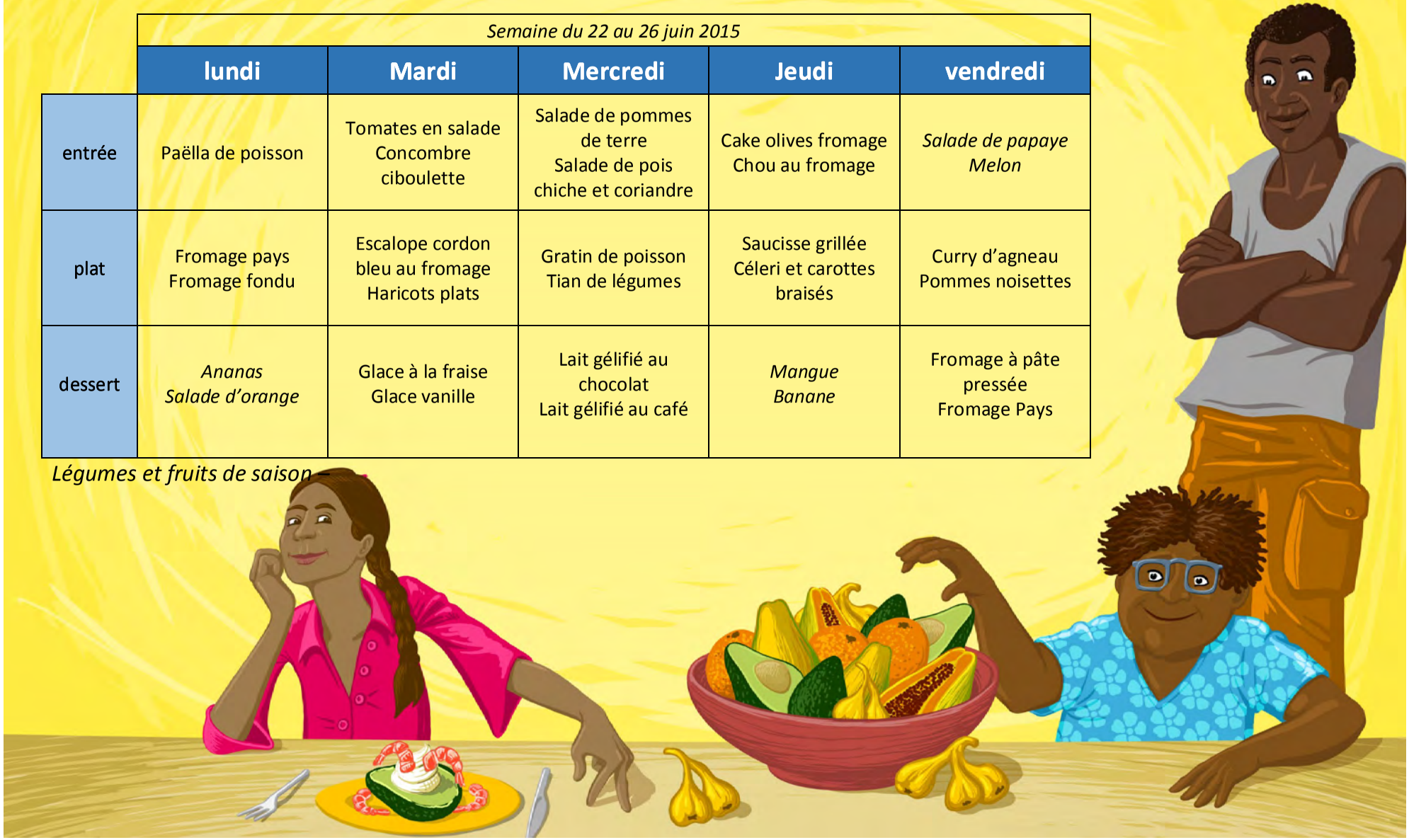
Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – Juin 2015

	Semaine du 22 au 26 juin 2015				
	lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**vendredi**
entrée	Paëlla de poisson	Tomates en salade Concombre ciboulette	Salade de pommes de terre Salade de pois chiche et coriandre	Cake olives fromage Chou au fromage	*Salade de papaye* *Melon*
plat	Fromage pays Fromage fondu	Escalope cordon bleu au fromage Haricots plats	Gratin de poisson Tian de légumes	Saucisse grillée Céleri et carottes braisés	Curry d'agneau Pommes noisettes
dessert	*Ananas* *Salade d'orange*	Glace à la fraise Glace vanille	Lait gélifié au chocolat Lait gélifié au café	*Mangue* *Banane*	Fromage à pâte pressée Fromage Pays

Légumes et fruits de saison



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

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			10			10 sur 20	10
calcium	Produit ou plat contenant au moins 120 mg de calcium laitier par portion	6	1	3	7	3	20 sur 20	20
fer et oligoéléments	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2mg de fer pour 100g de produit		3				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				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	3					4/20 maxi	3
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					1	3/20 maxi	1
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		2	2			4/20 maxi	4
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
sucres	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