



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de septembre

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

Les 4 recettes du mois **P. 2**

Le plan alimentaire **P. 6**

La grille de fréquences **P. 7**

La fiche pratique : le plan alimentaire, un outil facilitant la réalisation des menus **P. 8**

L'interview : Marielle Roquet, cuisinière **P. 10**

Pour aller plus loin **P. 12**



almanach des cantines

Légumes et fruits de saison

Légumes et fruits de saison

Entrée	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Plat	Taboulé	Melon Rôti de bœuf	Salade de pâtes Omelette	Concombre vinaigrette Dos de cabillaud sauce curry
Garniture	Saucisse grillée	Rôti de bœuf	Ratatouille maison	Riz créole
Produit laitier	Haricots verts et champignons	Purée de pommes de terre		Camembert
Dessert	Edam	Yaourt brassé nature	Pyrénées Raisins	Compote pomme poire
Entrée	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Plat	Salade de pommes de terre échalotes	Raisins rose au fromage blanc	Salade de tomate et basilic	Betteraves et pommes en salade
Garniture	Estouffade de bœuf	Filet de colin huile d'olive et citron	Escalope de poulet sauce estragon	Rôti de porc
Produit laitier	Petits pois à la française	Blé à la tomate	Carottes vichy	Haricots blancs
Dessert	Carre de l'Est	Prunes au sirop	Canal	Fromage blanc 20%
Entrée	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Plat	Duo de salades vertes de saison	Cœurs de palmier et maïs en salade	Melon	Salade de blé et dés de poivrons
Garniture	Tajine d'agneau aux fruits secs	Rôti de dinde à la moutarde	Jambon braisé	Filet de fofki meunière
Produit laitier	Boulgour	Duo de choux fleurs et brocolis	Pâtes	Tian de courgettes
Dessert	Yaourt velouté aux fruits	Mimolette	Saint Nectaire	Tomme blanche
Entrée	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Plat	Saucissons ail et sec	Banane	Compote de pêche	Pomme
Garniture	Émincé de dinde aux champignons	Haricots beurre et thon en salade	Carottes râpées	Salade verte et dés d'emmental
Produit laitier	Julienne de légumes	Hachis Parmentier	Sauté de veau provençale	Grillade de porc crème de poivrons
Dessert	Fromage blanc 20% vanille	Saint Paulin	Épinards étuvés	Riz safrané
Entrée	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Plat	Concombre et tomate en salade	Salade de riz niçoise	Céleri bulgare	Quiche aux 3 fromages
Garniture	Dos de saumon sauce crème	Filet mignon de porc aux pommes	Bœuf haché bolognaise	Cuisse de poulet au paprika
Produit laitier	Lentilles	Salsifis fondants	Macarons	Brocolis persillés
Dessert	Flan chocolat	Plateau de fromages	Fromage blanc 20% au coulis de fruits	Poire



Radis rose au fromage blanc

N°
Septembre

Entrée de crudités

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Radis rose	Frais	Botte	2 bottes de radis, soit 600g sans fane
Fromage blanc 20%	Frais	Kg	0,5kg
Huile d'olive	Épicerie	Cuillère	2 cuillères à soupe
Ciboulette	Frais	Bouquet	Un demi-bouquet
Sel	Épicerie	Cuillère	1 cuillère à café rase soit 3-4g

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette de radis	30g	50g	80g	80g
Grammage net assiette avec fromage blanc	50g	80g	150g	150g
Cette recette permet de fabriquer	22 parts	13 parts	7 parts	7 parts

Principales étapes de fabrication:

Ôter fanes et queues des radis, les laver soigneusement. Les couper en rondelles fines. Laver la ciboulette, la découper finement.

Préparer le fromage blanc battu, ajouter l'huile d'olive, la ciboulette, assaisonner légèrement de sel. Mélanger les radis et le fromage blanc. Dresser dans des petites coupelles et tenir au frais jusqu'au service.

Conseils pratiques:

Si vous avez assez de verres, vous pouvez les utiliser pour dresser cette entrée, l'effet est garanti. Si vous servez en saladier, réservez quelques rondelles de radis pour la décoration.

Certains enfants boudent les petits bouts de ciboulette; pour éviter un refus en bloc de la recette, vous pouvez la mettre de côté, pour qu'ils se familiarisent progressivement.

La sauce fromage blanc peut être déclinée avec du curry, une brunoise de poivrons ou encore de l'estragon. On peut présenter cette recette en remplaçant les radis par du concombre ou de la courgette râpée.

Pour éviter de multiplier les références dans les achats, on conseille d'utiliser du fromage blanc à 20%, celui qui va bien pour satisfaire aux exigences du critère : laitage >100mg de Calcium et moins de 5g de lipides.

Conseils anti-gaspillages:

S'il vous reste un peu de pain, vous pouvez le griller et le présenter avec cette recette.

Critère fréquentiel

Entrée de crudité :

Fréquence exigée 10 services minimum /20 menus successifs

- ☒ Présence de légumes/fruits de saison
- ☐ Présence d'ingrédients bio
- ☐ Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)





LONGE DE PORC AUX POMMES

N°
Septembre 2013

PLAT PROTIDIQUE PORC

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Longe de porc	Frais	Kg	1kg de viande de porc
Pommes	Frais	Kg	1,5kg de pommes de belle taille
Oignons	Frais	Unité	1 gros oignon
Huile de tournesol	Épicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe d'huile
Cidre brut	Épicerie	Verre de 125ml	2 verres (taille d'un pot de yaourt)
Sucre roux (pour sa couleur)	Épicerie	Cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Sel et poivre	Épicerie	Kg	1 cuillère à café rase de sel et 1 pincée de poivre

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette de viande	40g	60g	100g	100g
Grammage de pommes cuites	20g	30g	40g	40g
1kg de longe permet de proposer	17 parts	11 parts	7 parts	7 parts

Principales étapes de fabrication:

Faire revenir l'oignon épluché et coupé en lamelles dans la matière grasse. Ajouter le rôti, arroser de cidre, couvrir. Laisser cuire jusqu'à 65°C à cœur; compter environ 30mn. Éplucher les pommes, les couper en quartiers. Les faire revenir à la poêle avec un peu de sucre, les faire dorer puis cuire à feu doux. Sortir le rôti, le couper en tranches et le servir avec les pommes.

Conseils pratiques:

La longe peut aussi être remplacée par un sauté de porc qui sera plus économique. Si vous avez peur de la réaction des jeunes convives peu habitués au sucré-salé, vous pouvez servir pour la 1ère fois ce plat accompagné d'une pomme de terre écrasée et puis au fil des aventures gourmandes, osez le chou rouge cuit, il se marie très bien au goût de la pomme cuite.

Conseils de saison:

Le sucré salé est encore peu fréquent dans la cuisine française, mais l'automne est une belle occasion, de faire découvrir cette association de saveurs. On choisit des pommes plutôt acidulées, par exemple, la Reinette, pomme de terroir.

Petit supplément pédagogique:

Il existe une association de croqueurs de pomme. Sa vocation est de faire comprendre que les variétés traditionnelles sont en voie de disparition. Elle met à la disposition du public de nombreuses publications et des conseils pratiques de cultures.



Critère fréquentiel

Plat protidique rattaché à aucun critère fréquentiel

- ☒ Présence de légumes/fruits de saison
- ☐ Présence d'ingrédients bio
- ☐ Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)





TIAN DE COURGETTES

N°
Septembre
2013

Garniture de légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Courgettes	Frais	Kg	1kg
Tomates	Frais	Kg	1 kg
Oignons	Frais	Unité	3 gros oignons
Huile d'olive	Épicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe d'huile
Herbes de Provence	Épicerie	Saupoudrage	Saupoudrage
Sel et poivre	Épicerie	Kg	1 cuillère à café rase de sel et 1 pincée de poivre

Grammages nets assiette

Matemelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette après cuisson

100g 100g 150g 150g

Cette recette permet de proposer

15 parts 15 parts 10parts 10parts

Principales étapes de fabrication:

Émincer les oignons, les mettre à cuire doucement dans une poêle avec une cuillère d'huile, sel et poivre. Cette fondue est disposée au fond d'un plat à gratin. Couper en rondelles de 3 à 4 mm, les tomates lavées et les courgettes lavées. Les disposer en rangées serrées, dans le plat en alternant une rangée de courgettes, une rangée de tomates. Saler et poivrer, verser le reste d'huile d'olive, parsemer d'herbes de Provence. Mettre à four doux, e recouvrant le plat, pendant une heure environ.

Conseils pratiques:

L'épaisseur des courgettes doit être régulière pour que la cuisson soit homogène.

Les légumes de fin d'été se prêtent bien à cette recette : aubergines, poivrons, notamment.

Les tians sont plus jolis si l'on prend soin de bien aligner les légumes lors de la préparation, mais il faut aussi lors du service, veiller à préserver ce bel ordonnancement.

Conseils de saison:

On peut utiliser pour cette recette des courgettes de gros calibre qui sont plus avantageuses en prix car moins demandées.

Elles perdent un peu en qualité gustative, mais accompagnées de tomate, d'oignons et d'ingrédients aromatiques, elles regagnent en saveurs.

Critère fréquentiel

Garniture de légumes cuits

Fréquence : 10 services sur 20 menus successifs

- ☒ Présence de légumes/fruits de saison
- ☐ Présence d'ingrédients bio
- ☐ Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)





CRUMBLE POMMES FRUITS ROUGES

N°
Septembre 2013

DESSERT DE FRUIT CUIT

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Pommes fruits	Frais	Kg	1,5kg de pomme à cuire
Fruits rouges	Frais	Kg	1 barquette de framboises, myrtilles ou mûres
Cassonade	Épicerie	Verre de 125 ml	1 verre de sucre (taille d'un pot de yaourt)
Beurre	Frais	Kg	200g de beurre
Farine type 80	Épicerie	Verre de 125ml	1 verre de farine (taille d'un pot de yaourt)
Flocons d'avoine ou muesli	Épicerie	Tasse	1 petite tasse de céréales

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette de crumble	80g	80g	100g	100g
Cette recette permet de fabriquer	22 parts	22 parts	18 parts	18 parts

Principales étapes de fabrication:

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Beurrer un plat à gratin, poudrer le fond avec un peu de sucre. Peler les pommes et les couper en petits quartiers que l'on dispose dans le plat, régulièrement. Répartir les fruits rouges. Dans un saladier, mélanger la farine, le reste de sucre ainsi que le beurre coupé en petites noisettes. Malaxer le tout du bout des doigts pour obtenir des miettes granuleuses. Parsemer les fruits, saupoudrer de céréales et cuire 35-40mn.

Conseils pratiques:

La cassonade, avec son grain assez gros, se prête bien à cette recette. Mais à défaut de cassonade, vous pouvez utiliser de la vergeoise ou du sucre en poudre tout simple. Pour ajouter un parfum, penser à la cannelle ou à la cardamome.

Conseils anti-gaspillages: Le crumble représente une belle opportunité de valoriser des fruits qui sont irréguliers en calibre ou des fruits un peu « fatigués » qu'on ne veut pas jeter.

Conseils de saison:

Les variétés de pomme qui vont bien dans ce dessert : Belchard, Canada, Belle de Boskoop, Reinettes grise du Canada, Reinettes du Mans ou Clochard, Court-pendu gris, Calville blanc d'hiver,

Petit supplément pédagogique: Crumble en anglais signifie « s'émietter » ou « tomber en ruine », donc inutile de préciser que ce dessert n'est pas très présentable!

Critère fréquentiel

Dessert rattaché à aucun critère fréquentiel

- ☒ Présence de légumes/fruits de saison
- ☐ Présence d'ingrédients bio
- ☐ Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)



	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
Entrée	Fécule	Crudités	Fécule	Crudités
Plat	Charcuterie P/L<1	Bœuf non haché	Œuf	Poisson
Garniture	Légumes cuits	Fécule	Légumes cuits	Fécule
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Fromage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cru de saison		Fruit cru de saison	Fruit cuit
	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8
Entrée	Fécule	Crudités + laitage >100mg de Ca	Crudités	Légumes cuits + crudités
Plat	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	Porc
Garniture	Légumes cuits	Fécule	Légumes cuits	Légumes secs
Produits laitiers	Fromage >100mg de Ca		Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cru de saison	Fruit cuit >20g de GST	Pâtisserie >15% de Lipides	
	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
Entrée	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Fécule
Plat	Agneau non haché	Volaille	Porc	Poisson
Garniture	Fécule	Légumes cuits	Fécule	Légumes cuits
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Fromage >100mg de Ca
Dessert		Fruit cru de saison	Fruit cuit >20g de GST	Fruit cru de saison
	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16
Entrée	Charcuterie >15% de Lipides	Légumes cuits	Crudités	Crudités + fromage >150mg
Plat	Volaille	Bœuf haché	Veau non haché	Porc
Garniture	Légumes cuits	Fécule	Légumes cuits	Fécule
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca	Fromage >150mg	Fromage >150mg de Ca	
Dessert		Fruit cru de saison	Fruit cuit	Fruit cru de saison
	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Entrée	Crudités	Fécule	Crudités	Pâtisserie >15% L + fromage 100mg Ca
Plat	Poisson	Porc	Bœuf haché	Volaille
Garniture	Légumes secs	Légumes cuits	Fécule	Légumes cuits
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca	Plateau de fromages	Laitage >100mg de Ca + >20g de GST	



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	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	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	1			7		8/20 mini	8
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	1			3		4/20 mini	4
	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				5	1	6/20 mini	6
	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 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				4/20 mini	4
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		2				3/20 maxi	2
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	2					4/20 maxi	2
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					1	3/20 maxi	1
matières grasses	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		0	0			4/20 maxi	0
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	3	4/20 maxi	3

LA FICHE PRATIQUE : LE PLAN ALIMENTAIRE : UN OUTIL FACILITANT LA RÉALISATION DES MENUS



Le plan alimentaire est un outil pour concevoir des menus variés, équilibrés et conformes aux exigences réglementaires de fréquence de présentation des plats.

Il s'agit d'une aide et non d'une méthode exigée par la réglementation : d'autres méthodes sont possibles dès lors qu'elles conduisent à des menus conformes aux attentes.

Le plan alimentaire fixe les fréquences de service :

- Des viandes non hachées de boucherie, de volaille, de porc, de poissons, d'œufs ou de plats composés.
- Des garnitures de légumes cuits et de féculents.
- Des entrées (crudités, légumes cuits, féculents, charcuterie, pâtisserie salée, poisson).
- Des produits laitiers (fromages ou laitages).
- Des desserts (fruit cru, fruit cuit, dessert de laitage, pâtisserie, dessert sucré).

Il ne précise pas le nom des recettes, mais utilise des termes génériques pour désigner les catégories de plats. Par exemple : crudités, bœuf non haché, garniture de légumes cuits, laitage contenant plus de 100mg de calcium par portion, etc...

Il couvre une période de 20 jours, 20 jours calés pour respecter les règles de fréquence de présentation des plats.

À la conception du plan alimentaire, il faut tenir compte des contraintes de livraison, de production, de stockage, du nombre de repas servis, des habitudes de la collectivité (nombre de choix, jours de fonctionnement du service, jours dédiés pour le service du poisson ou encore des frites !) et des contraintes économiques.

Chaque collectivité élabore son plan alimentaire tenant compte de ses particularités de fonctionnement. Les exemples proposés ici peuvent constituer une aide pour bien comprendre la démarche.

LA TECHNIQUE DU PLAN ALIMENTAIRE :

1- On établit une grille permettant de placer 4 ou 5 composantes

Une grille de 20 jours successifs représente 4 semaines de 5 déjeuners ou 5 semaines de 4 déjeuners. À ce stade, les composantes sont nommées par la catégorie de plats et non par la recette. Par exemple : crudités et non carottes râpées.

2- En fonction des fréquences de présentation des plats, on inscrit sur la grille

- Les plats protidiques (plats principaux) : viandes non hachées de boucherie (bœuf, veau, agneau et abats de bœuf, veau, agneau et porc), puis les poissons (non panés), puis les volailles, les services de porc, les plats d'œufs, puis les plats composés et hachés dont le rapport Protides sur Lipides est inférieur ou égal à 1 ($P/L \leq 1$), enfin, les plats frits contenant plus de 15 % de lipides.
- Les garnitures : en alternant légumes cuits et féculents.
- Les crudités : les entrées de légumes ou fruits crus et les desserts de fruits crus, soit environ une par repas, en alternant crudités de légumes, salade verte en garniture de plat et fruits crus en dessert.
- Les produits laitiers : portion de fromage ou laitage. La portion de fromage peut être considérée comme composante "produits laitiers" à part entière ou intégrée dans la composante "entrée" (voir la fiche pratique sur les composantes, à venir prochainement).

3- À ne pas manquer

- Le produit laitier (fromage, laitage) source de calcium, doit être présent à chaque repas.
- Les garnitures de légumes cuits doivent être présentes pour moitié des 20 repas successifs.
- Les crudités doivent être présentes en entrée (10 mini sur 20 repas successifs) et/ou en dessert de fruits crus (8 mini sur 20 repas successifs).

4- Cas particuliers des établissements en fonctionnement 4 jours/semaine + centre de loisirs :

Dans le cas où il n'y a pas école le mercredi, le menu proposé le mercredi n'est pas pris en compte dans le calcul des fréquences. Dans le cas où il y a école le mercredi mais où la collectivité n'assure pas la restauration, le menu proposé le mercredi n'est pas pris en compte non plus.

5- Témoignage

Marielle Roquet, Cuisinière à Ansac sur Vienne – service de 45 repas/jour, nous fait part de son expérience.

↓ L'interview

Marielle Roquet - Cuisinière de la commune depuis 2005. Depuis 1998, Marielle Roquet travaille pour la commune. Elle a débuté en tant que remplaçante d'ATSEM, puis on lui a proposé un poste d'agent d'entretien et d'aider ponctuellement la cuisinière. Elle a pris goût au métier et lorsque la cuisinière a fait valoir ses droits à la retraite, c'est tout naturellement qu'elle a pris la responsabilité du service. Elle est titulaire depuis 11 ans.

La commune

Ansac sur Vienne

Maire : Serge Boudesseul

855 habitants

Commune du département de la Charente

Communauté de communes du Confolentais

La cuisine

Nombre d'élèves déjeunant au restaurant scolaire

chaque jour : 45 élèves ayant de 3 à 10 ans.

12 élémentaires et 33 maternelles.

L'école est un regroupement pédagogique intercommunal entre Ansac et Manot.

L'école Ratier-Lacouture d'Ansac accueille une école primaire (élémentaire et maternelle), et Manot une école élémentaire.

Le service

Service à table. Tables de 6 et de 8 enfants

Horaires de la pause méridienne : 12h05-12h50

Nombre de services : 1 seul

La composition du menu

Menu à 5 composantes majoritairement

Les achats de denrées - Coût matière moyen : 1,57 €/repas

Surgelés et épicerie : auprès de distributeurs nationaux

Viandes de boucherie : Boucher local

Produits laitiers et fruits et légumes : supérette locale

Pain : Boulanger local

Le témoignage de Marielle Roquet à propos du plan alimentaire (voir la fiche pratique sur ce sujet)

Depuis quand, avez-vous mis en place un plan alimentaire ?

→ Depuis 2009, après avoir participé à une formation du CNFPT : nutrition et menus en restauration collective.

Avez-vous rencontré des difficultés ?

→ Sur le plan alimentaire, pas vraiment, mais je reconnais qu'à chaque cycle de menus que j'élabore, j'ai un petit moment d'hésitation, il faut que je me remette en mémoire le langage du plan alimentaire et le repérage du classement de mes recettes par composante. Je me suis fait des petits repères, des petites étiquettes, avec des exemples de recettes dans les cases de mon plan alimentaire.

Avez-vous rencontré d'autres difficultés dans la réalisation des menus ?

→ Les règles d'élaboration des menus, ne m'ont pas posé de problème. C'est davantage, la rédaction des fiches techniques qui me cause souci, c'est un chantier encore en attente. Je vais chercher régulièrement sur Internet des exemples, des idées pour m'aider.

Avez-vous constaté une augmentation du prix de revient du repas ?

- Ce sont moins les règles d'équilibre des menus qui peuvent provoquer une hausse, que les prix des fruits et légumes de la supérette qui m'approvisionne. Je constate que les prix de la viande sont stables alors que ceux des fruits et légumes ont sérieusement augmenté.
- Pour l'heure, je maîtrise mon budget, notamment en appliquant les grammages recommandés de viande. La mairie ne m'a pas signalé de dépassement.

Avez-vous beaucoup de gaspillage ?

- Les enfants de petite section qui arrivent à l'école, n'ont pas l'habitude de faire des repas complets, c'est sans doute avec eux, que l'on constate du gaspillage. Mais très vite, ils évoluent et très honnêtement, je n'ai pas beaucoup de gaspillage.

Quelles sont les formations qui peuvent être utiles ?

- Une formation sur l'analyse des fiches techniques est très utile. Je suis aujourd'hui beaucoup plus attentive, à la qualité des produits que j'achète car je sais lire les informations. Pour ma part, j'ai supprimé les paupiettes de mes menus car je n'ai pas trouvé de composition qui soit respectueuse de mes critères de qualité. Et je me rends compte que je cuisine de plus en plus des produits simples et que j'ai supprimé les achats de préparations élaborées.

Quels sont les documents qui peuvent aider les cuisiniers ?

- Personnellement, je vais sur Internet, je me connecte depuis mon domicile car au travail, je n'ai pas d'ordinateur.
- Je n'ai pas trouvé dans les magazines professionnels des informations qui correspondent à mes besoins, les recettes notamment, sont calibrées pour des grosses unités de production, cela ne me correspond pas.

Le conseil que vous auriez envie de donner à vos collègues ?

- Concevoir les menus en équipe, ne pas faire l'exercice seule. C'est beaucoup plus facile à deux ou plus, on se donne des idées. Et puis, pour bien faire comprendre nos nouvelles contraintes, j'ai proposé au maire d'informer l'ensemble des familles. J'ai donc rédigé un communiqué que nous avons distribué à tous les parents, expliquant simplement les règles de conception des menus qui conviennent aux enfants. C'est une initiative que je vais à nouveau proposer au Maire pour la nouvelle rentrée scolaire.

Pour aller plus loin :

→ Consulter les textes réglementaires

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ Consulter les questions/réponses sur la mise en œuvre pratique des obligations réglementaires relatives à l'équilibre des repas en restauration scolaire

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ En savoir plus sur le programme « Bien manger dans ma petite cantine »

<http://agriculture.gouv.fr/Programme-bien-manger-dans-ma>

→ En savoir plus sur la charte « Plaisir à la cantine »

<http://alimentation.gouv.fr/charte-cantine>

→ Pour plus d'informations, vous pouvez également contacter votre DRAAF

<http://agriculture.gouv.fr/services-deconcentres>

Télécharger :

<http://alimentation.gouv.fr/outils-almanach-cantines>

Le plan alimentaire (format excel)

La grille de fréquences (format excel)