



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 – Décembre 2015

Semaine du 30 novembre au 4 décembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade d'endives et orange Salade verte et soja	Pizza au fromage Salade de pâtes et dés de fromage	Navet au fromage frais Concombre au fromage blanc	Quiche aux oignons Salade de pommes de terre	Salade exotique Carottes râpées à l'orange
plat	Poulet massalé Semoule aux poivrons	Emincé de bœuf aux épices Haricots verts	Rougail Morue Riz -Lentilles	Gratin de Palmiste au jambon	Beignets de poisson Mélange de légumes pei
dessert	Flan coco Flan chocolat	Pomme Kiwi	Glace coco Banane à la cannelle	Poire Clémentine	Yaourt aromatisé Yaourt velouté

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



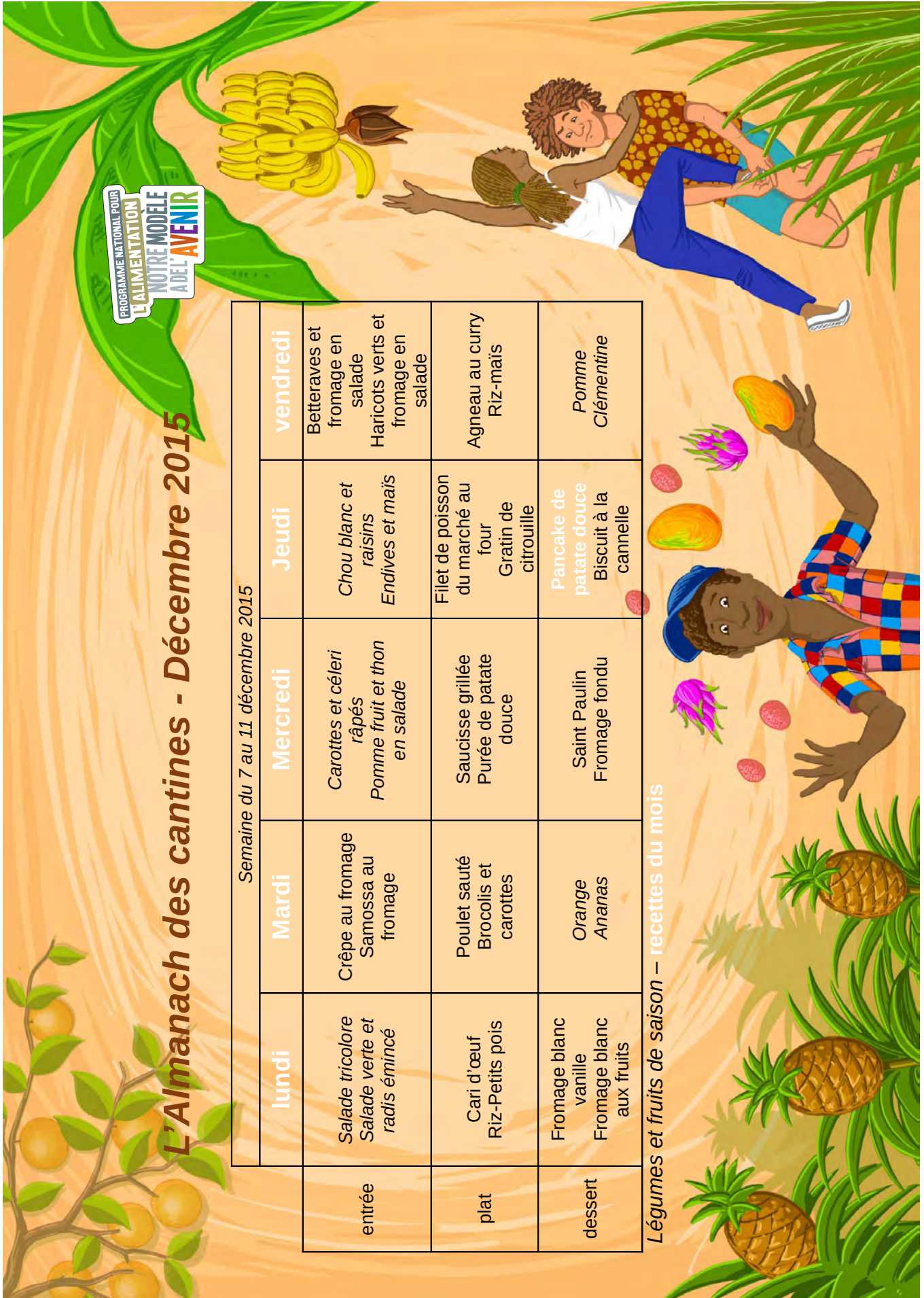
L'Almanach des cantines - Décembre 2015

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
ADEL'AVENIR

Semaine du 7 au 11 décembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade tricolore Salade verte et radis émincé	Crêpe au fromage Samossa au fromage	Carottes et céleri râpés Pomme fruit et thon en salade	Chou blanc et raisins Endives et maïs	Betteraves et fromage en salade Haricots verts et fromage en salade
plat	Cari d'œuf Riz-Petits pois	Poulet sauté Brocolis et carottes	Saucisse grillée Purée de patate douce	Filet de poisson du marché au four Gratin de citrouille	Agneau au curry Riz-maïs
dessert	Fromage blanc vanille Fromage blanc aux fruits	Orange Ananas	Saint Paulin Fromage fondu	Pancake de patate douce Biscuit à la cannelle	Pomme Clémentine

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines - Décembre 2015

Semaine du 14 au 18 décembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Méli-mélo de crudités Salade chinoise	Salade verte, fromage et agrumes Concombre, fromage et maïs		Feuilleté au fromage Quiche poivrons et fromage	Salade de radis et cornichons Carottes et ananas
plat	Sauté de bœuf aux poivrons Pâtes au gratin	Filet de poisson sauce créole <i>Crumble de Giraymon</i>	Pintade au Combava Riz-Haricots blancs	Rougail d'œuf brouillé Poêlée de légumes	Sauté de porc aux graines à rouscir Chou-fleur persillé
dessert	Salade de fruits Compote pomme vanille	Mousse aux litchis Rocher coco	Fromage portion Croûte Noire Poire Pomme	Papaye Pastèque	Flan vanille Crème chocolat

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Décembre 2015

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
ADEL'AVENIR

Semaine du 21 au 25 décembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Poireaux gratinés Soupe de légumes et fromage râpé	Pomelos Salade verte et pomme	Endives aux noix Mélée de chou au paprika	Cake au fromage Salade de pommes de terre, fromage et cornichons	Achard de légumes Salade de légumes crus, vinaigrette aux agrumes et lait de coco
plat	Cari de poisson Riz et rougail de mangue	Omelette au fromage Fricassée d'épinards	Riz cantonnais au porc sauce soja	Poulet à la tomate Petits pois	Ragout de cabri Pommes de terre
dessert	Goyave Pomme	Gâteau à l'ananas Beignet banane	Yaourt velouté aux fruits Yaourt aux fruits	Orange Mangue	Petite raclette Saint Paulin

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



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
	Produit ou plat contenant au moins 120 mg de calcium laitier par portion	8	1			3	20 sur 20	20
fer et oligoéléments	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2mg de fer pour 100g de produit		\$				3/20 mini	4
	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 protidiques 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