



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 2016



Semaine du 4 au 8 avril 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
entrée	Méli-Mélo Chou Chou Salade carottes et raisins	Feuilleté fromage Crêpe au fromage	Salade concombre et fromage Salade de chou et mimolette	Salade de maïs et thon Salade de pommes de terre	Mélange croquant Salade verte et sésame
plat	Cuisse de poulet rôti Riz – Rougail tomate	Cabri massalé aubergine Ratatouille	Sauté de marlin persillé Riz et haricots rouges	Côte de porc Gratin de citrouille	Hoki pané Julienne de légumes
dessert	Fromage blanc sucré Yaourt aux fruits	Orange Raisins	Glace pays Compote pomme goyave	Kiwi Salade de fruits frais	Flan vanille Flan chocolat

Légumes et fruits de saison –



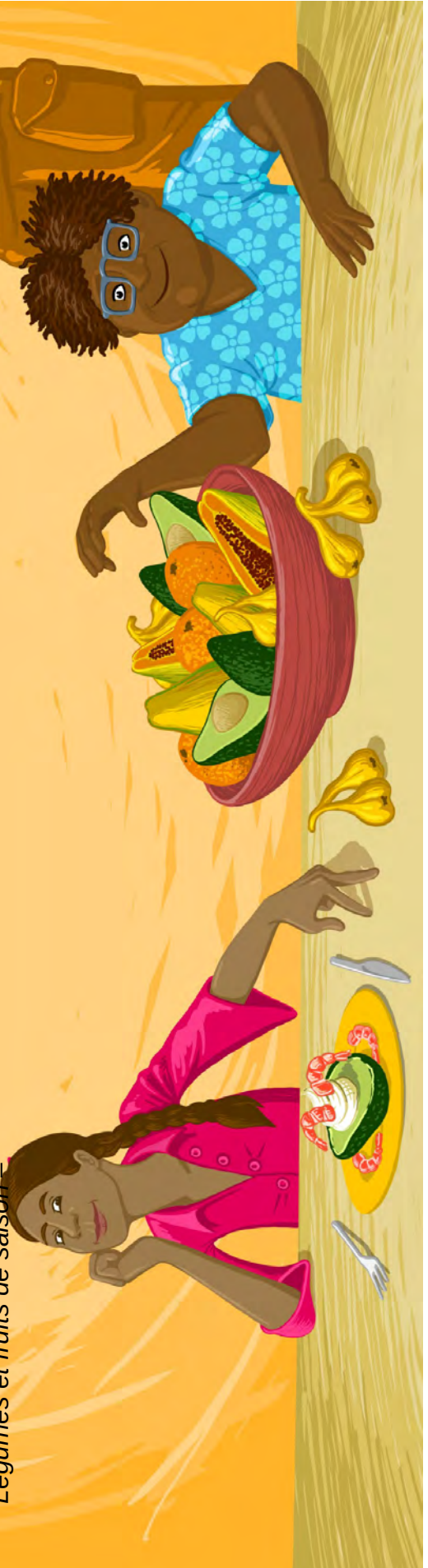
L'almanach des cantines – Avril 2016



Semaine du 11 au 15 avril 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade tomate basilic Salade fraîcheur	Pizza fromage Maïs et fromage en salade	Salade verte et œuf dur Achard de papaye	Cocktail ananas et surimi Radis rouge	Salade de betterave et fromage Gratin de chou-chou
plat	Riz cantonnais	Cari de poulet Petits pois	Saucisse grillée Pâtes	Paupiette de poisson Chou-fleur sauce fromage	Epaule d'agneau parfumée Semoule et ses légumes
dessert	Yaourt nature sucré Crème dessert caramel	Ananas Orange	Fromage fondu Camembert portion	Mini Chausson aux pommes Palmier	Raisins Pomme

Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – Avril 2016



Semaine du 18 au 22 avril 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Laitue mimosa Salade de choux	Salade de carottes et fromage Salade grecque à la feta		Friand fromage Pizza champignons	Salade et foies de volaille Courgettes râpées citronnées
plat	Braisé bœuf forestière Pâtes gratinées	Médailion de merlu Sauté de haricots verts	Canard aux navets Riz-Lentilles	Omelette aux fines herbes Tajine de légumes	Sauté de porc au soja Poêlée asiatique
dessert	Compote pays Coupelle de fruits	Bâtonnet de glace Crêpe confiture	Cantal Portion/Edam Raisin / Kiwi	Orange Banane	Flan au caramel Yaourt brassé aromatisé

Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – Avril 2016



Semaine du 25 au 29 avril 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Gratin de citrouille Salade de haricots verts et fromage	Laitue aux croûtons Salade de chou et maïs	Champignons en salade Salade exotique aux bambous	Taboulé aux légumes Salade de pâtes	Papaye façon rémoulade Salade verte et olives
plat	Sauté de thon chinoise Riz-Rougail citron	Omelette au fromage Printanière de légumes	Sauté de porc aux brèdes Pommes de terre sautées	Aiguillette de poulet Gratin de brocolis	Bœuf bourguignon Riz et Pois du Cap
dessert	Pomme Ananas	Beignet chocolat Amandine	Entremet vanille Fromage blanc aux fruits	Kiwi Orange	Tomme noire Port Salut

Légumes et fruits de saison –



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE À LA RÉUNION

N° 28 - avril 2016

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	11		0			10/20 mini	11
	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		1	!	"	5	20 sur 20	20
	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2mg de fer pour 100g de produit		!				3/20 mini	!
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	!
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle de ces produits		2				3/20 maxi	2
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	"					4/20 maxi	"
matières grasses	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					2	3/20 maxi	2
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frite ou pré-frits		2	0			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	"	4/20 maxi	"

PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculents+ 15% MG+ fromage	Crudités + fromage	Féculents	Crudités
	Crudités	Féculents + fromage	Crudités + fromage	Féculents	Crudités
Plat principal	Volaille	Viande locale >2mg fer	Poisson	Porc	Poisson <70%+15% MG
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits+Fromage	Légumes cuits
Produits laitiers					
Dessert	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Produit laitier >100mg
	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cru	Produit laitier >100mg

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Crudités	Légumes cuits+Fromage
	Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Crudités	Entrée + fromage
Plat principal	Plat Œuf<70%	Volaille	Porc P/L<1	Poisson	Agneau non haché
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits+Fromage	Féculents
Produits laitiers			Fromage > 100mg Fromage > 100mg		
Dessert	Produit laitier >100mg	Fruit cru		Pâtisserie + 15%MG	Fruit cru
	Produit laitier >100mg +20g GST	Fruit cru		Pâtisserie + 15%MG	Fruit cru

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Crudités + fromage		Féculents + fromage +15%MG	Crudités
	Crudités	Crudités + fromage		Féculents + fromage +15%MG	Crudités
Plat principal	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	Œuf	Porc
Garniture	Féculents + fromage	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers			Fromage >100mg Fromage >100mg		
Dessert	Fruit cuit	Dessert sucré	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier >100mg
	Fruit cuit	Dessert sucré +20G GST	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier >100mg

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Légumes cuits+fromage	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités+15%
	Légumes cuits+fromage	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
Plat principal	Poisson	Œuf + fromage P/L<1	Porc	Volaille	Bœuf non haché
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents+15%	Légumes cuits+fromage	Féculents
Produits laitiers					Fromage > 100 mg Fromage > 100 mg
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie +15% MG	Produit laitier >100mg	Fruit cru	
	Fruit cru	Pâtisserie +15% MG	Produit laitier >100mg	Fruit cru	