



# 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](http://www.dAAF974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/educ_livret-recettes-restauration-scolaire_cle0dac4a-1.pdf)



# L'almanach des cantines - Juin 2016



Semaine du 30 mai au 3 juin 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
entrée	Salade de tomate et basilic Salade de concombre	Feuilleté fromage Crêpe au fromage	Salade de chou et mimolette Salade verte et fromage	Salade de coquillettes Taboulé	Salade chinoise Pomelos
plat	Cari de poulet Haricots blancs	Civet de bœuf Haricots verts et carottes	Médailon de merlu aux épices Riz et pois du Cap	Porc sauté à la moutarde Courgettes gratinées	Nuggets de poisson Printanière de légumes
dessert	Yaourt pulpe de fruits Flan caramel	Nectarine Banane locale	Glace Pays Abricots en miroir à la vanille Bourbon	Mandarine Pomme	Crème dessert vanille Fromage frais sucré

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



# L'almanach des cantines – Juin 2016



Semaine du 6 au 10 juin 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade de carottes Chou chou vinaigrette	Pizza fromage Cake au fromage	Salade exotique Salade verte et maïs	Achard de légumes Salade de courgettes, tomate, haricots Bourbon	Salade de betterave et fromage Salade de haricots verts et fromage
plat	Œufs brouillés à la tomate Pâtes au beurre	Sauté de dinde aux champignons Petits pois	Rougail saucisse Riz jaune aux pommes de terre	Cari de daurade Chou-fleur sauce fromage	Epaule d'agneau parfumée Semoule et ses légumes
dessert	Yaourt nature sucré Flan chocolat	Pêche Orange	Fromage fondu Mimolette	Gâteau banane Cake aux fruits	Ananas Poire

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

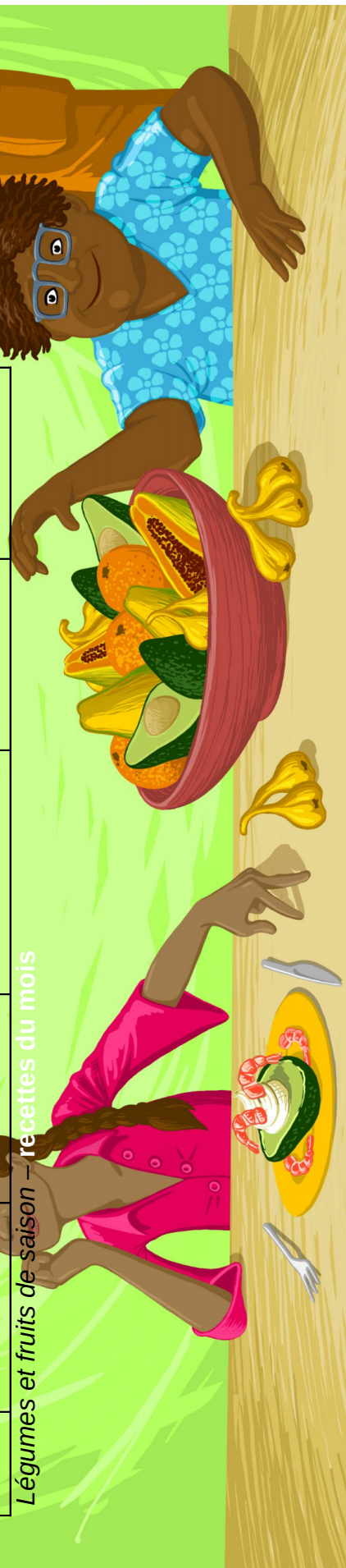


## L'almanach des cantines – Juin 2016

Semaine du 13 au 17 juin 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade verte et surimi Salade de chou et maïs	Salade de concombre et fromage Salade, emmental et croûtons		Salade de pâtes et dés de fromage Crêpe au fromage	Champignons en salade Soja et tomate mêlés
plat	Braisé bœuf forestière Pâtes gratinées	<i>Filet de poisson pané et citron combava</i> Sauté de haricots verts	Cuisse de poulet rôtie aux oignons Purée	Omelette basquaise Sauté de légumes pays	Sauté de porc à la chinoise Légumes printanier
dessert	Compote pays Ananas au sirop léger	Mini roulé au sucre Crêpe confiture	Cantal /Camembert Prune rouge / Kiwi	Raisin Banane	Fromage frais sucré Yaourt brassé aromatisé

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



# L'almanach des cantines – Juin 2016



Semaine du 20 au 24 juin 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Gratin de chou chou Betterave, carottes et fromage	Salade melon et concombre Duo de crudités	Cocktail ananas et surimi Radis rouge	Salade de pâtes tricolore Salade de maïs et thon	Salade coleslaw Salade grecque
plat	Sauté de morue aux oignons Riz et haricots rosés	Omelette au fromage Ratatouille niçoise	Côte de porc sautée Frites	Aiguillette de poulet <i>Gratin de christophines</i>	Cabri massalé aubergines Riz- Lentilles
dessert	Pastèque Orange	Beignet chocolat Biscuit palmier	Flan vanille Fromage blanc aux fruits	Salade de fruits frais Poire	Babybel Gouda

## Légumes et fruits de saison – recettes du mois



## GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE À LA RÉUNION

N° 29 - mai 2016

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
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		1				3/20 maxi	1
	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	2	4/20 maxi	2

Arrêté Préfectoral N° 2013-481 du 10 avril 2013- annexe I

## PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Féculents+15% MG+ fromage	Crudités + fromage	Féculents	Crudités
		Crudités	Féculents + fromage	Crudités + fromage	Féculents	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Volaille	Viande locale >2mg fer	Poisson	Porc	Poisson <70%+15% MG
	<b>Garniture</b>	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits + Fromage	Légumes cuits
	<b>Produits laitiers</b>					
	<b>Dessert</b>	Produit laitier >100mg	Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Produit laitier 100mg+ 20GST
Produit laitier >100mg		Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Produit laitier >100mg	
SEMAINE 2						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Crudités	Légumes cuits + Fromage
		Crudités	Féculents + fromage	Crudités	Crudités	Entrée + Fromage
	<b>Plat principal</b>	Œuf	Volaille	Porc P/L<1	Poisson	Agneau non haché
	<b>Garniture</b>	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits+Fromage	Féculents
	<b>Produits laitiers</b>			Fromage >100 mg		
				Fromage >100 mg		
<b>Dessert</b>	Produit laitier >100mg	Fruit cru		Pâtisserie +15%MG	Fruit cru	
	Produit laitier >100mg	Fruit cru		Pâtisserie +15%MG	Fruit cru	
SEMAINE 3						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Crudités + fromage		Féculents + fromage	Crudités
		Crudités	Crudités + fromage		Féculents + fromage	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	Œuf	Porc
	<b>Garniture</b>	Féculents+fromage	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	<b>Produits laitiers</b>			Fromage >100mg		
				Fromage >100mg		
<b>Dessert</b>	Fruit cuit	Pâtisserie +20g GST	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier >100mg	
	Fruit cuit	Pâtisserie	Fruit cru	Fruit cru	Produit laitier >100mg	
SEMAINE 4						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Légumes cuits + Fromage	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités+15%
		Légumes cuits + Fromage	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Poisson	Œuf + fromage P/L<1	Porc	Volaille	Bœuf non haché
	<b>Garniture</b>	Féculents	Légumes cuits	Féculents +15%	Légumes cuits+Fromage	Légumes cuits
	<b>Produits laitiers</b>					Fromage >100 mg
						Fromage >100 mg
<b>Dessert</b>	Fruit cru	Pâtisserie +15% MG	Produit laitier >100mg	Fruit cru		
	Fruit cru	Pâtisserie +15% MG	Produit laitier >100mg	Fruit cru		