



# 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 - Mai 2016



Semaine du 2 au 6 mai 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
entrée	Concombre en salade Papaye râpée vinaigrette	Bruschetta fromage Friand fromage	Carottes râpées et fromage Salade verte et fromage	Salade de maïs et thon Salade de pommes de terre	Tomate vinaigrette Melon
plat	Poulet à la normande Riz curcuma petits pois	Bœuf à la provençale Courgettes sautées	Marlin sauce créole Ecrasé de patates douce	Fricassée de porc Gratin de christophine	Poisson pané Purée de carottes
dessert	Fromage blanc sucré Yaourt vanille	Pomme Ananas	Pruneaux sirop Glace aux fruits	Orange Salade de fruits frais	Yaourt brassé goyave Flan chocolat

Légumes et fruits de saison –



# L'almanach des cantines – Mai 2016



Semaine du 9 au 13 mai 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Chou aux olives Batavia aux noix	Salade de pâtes et mozzarella Pizza au fromage	Giraumon râpé en salade Concombre et tomate	Salade de christophine au jambon Carotte et œuf	Salade de betterave et fromage Velouté de légumes au parmesan
plat	Rougail d'œufs Riz blanc et brèdes	Dinde sauce aigre- douce Poêlée Shop Suey	Cassoulet Antillais	Blanquette de poisson au curry Chou-fleur au gratin	Sauté d'agneau Igname et banane jaune
dessert	Fromage blanc sucré Yaourt brassé	Abricot Banane	Fromage fondu Gouda	Moelleux chocolat Cake	Pastèque Mangue

Légumes et fruits de saison –



# L'almanach des cantines – Mai 2016



Semaine du 16 au 20 mai 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Concombre à la turque Salade de choux	Tomate et fromage Salade fromagère		Blé et fromage Maïs et fromage	Salade de chou chinois Laitue et avocat
plat	Estouffade de bœuf Pâtes gratinées	Sauté de daurade Daube de chou chinois	Couscous de poulet	Omelette brouillée au jambon Carottes Vichy	Sauté de porc aux pruneaux Purée de giraumon
dessert	Compote pomme ananas Coupelle de poire	Glace petit pot Floup exotique	Edam/ Camembert Pomme / Cerise péyi	Salade de mangue Pastèque	Riz au lait Vermicelles au lait

## Légumes et fruits de saison –



# L'almanach des cantines – Mai 2016



Semaine du 23 au 27 mai 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Betterave et feta Salade de haricots verts et fromage	Rougail de tomate Salade de carottes	Pastèque Salade antillaise	Taboulé aux légumes Salade de pâtes	Papaye façon rémoulade Coleslaw
plat	Morue marinée Haricots rouges / Farine de manioc	Omelette au fromage Brocolis sautés	Côte de porc au four Frites	Escalope de poulet Gratin courgettes carottes	Gigot d'agneau Riz aux poivrons
dessert	Melon Orange	Beignet chocolat Gâteau à la cannelle	Yaourt mixé pêche passion Yaourt litchi vanille	Ananas Banane	Babybel Samos

Légumes et fruits de saison



## GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE À LA RÉUNION

N° 29 - mai 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	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	2					4/20 maxi	2
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		1	1			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

## PLAN ALIMENTAIRE

### SEMAINE 1

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

### SEMAINE 4

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