



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 – Mars 2016

Semaine du 29 février au 4 mars 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade de concombre Salade de papaye	Croque-monsieur au chèvre Salade de maïs et emmental	Chou et emmental Salade au gouda	Taboulé Pommes de terre et cornichons vinaigrette	Tomate en salade Laitue mimosa
plat	Colombo de poulet Blé aux légumes	Bœuf aux champignons Rondelles de carottes	Poisson sauce créole Riz lentilles	Côte de porc Gratin de christophine	Poisson pané <i>Printanière de légumes</i>
dessert	Yaourt nature Petits filous	Orange Ananas en tranches	Petit pot de glace Compote pomme Mangue	Pomme Banane	Flan Ile Caramel Flop au lait

Légumes et fruits de saison –



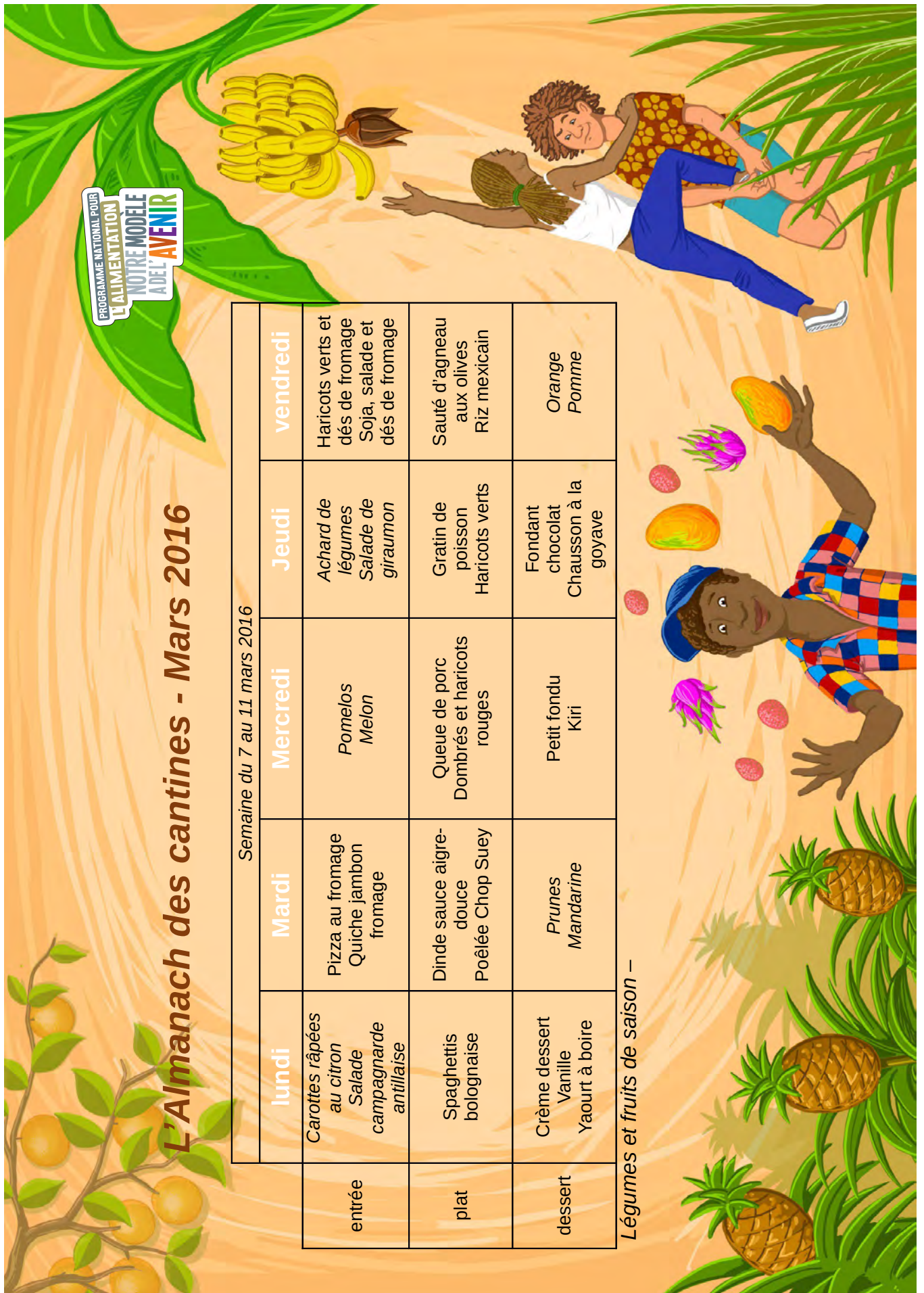
L'Almanach des cantines - Mars 2016

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL'AVENIR

Semaine du 7 au 11 mars 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Carottes râpées au citron Salade campagnarde antillaise	Pizza au fromage Quiche jambon fromage	Pomelos Melon	Achard de légumes Salade de giraumon	Haricots verts et dés de fromage Soja, salade et dés de fromage
plat	Spaghettis bolognaise	Dinde sauce aigre- douce Poêlée Chop Suey	Queue de porc Dombres et haricots rouges	Gratin de poisson Haricots verts	Sauté d'agneau aux olives Riz mexicain
dessert	Crème dessert Vanille Yaourt à boire	Prunes Mandarine	Petit fondu Kiri	Fondant chocolat Chausson à la goyave	Orange Pomme

Légumes et fruits de saison –



L'Almanach des cantines - Mars 2016

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL'AVENIR

Semaine du 14 au 18 mars 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade, radis et cornichons Laitue et œuf dur	Laitue et camembert Céleri et fromage		Salade de lentilles au thon Salade de blé	Salade d'agrumes Duo de choux
plat	Bœuf bourguignon Purée gratinée	Brochette de poisson Carnaval de légumes	Fricassée de coq à la provençale Semoule aux raisins	Steak haché Gratin de giraumon	Ragout de porc aux pruneaux Bouquet 6 légumes
dessert	Compote pomme kiwi Banane rôtie	Crêpe et confiture Charlotte à la mangue	Vache qui rit / Petit moulé Pastèque / Litchi	Ananas Tartare de fruits	Fromage blanc sucré Crème chocolat

Légumes et fruits de saison –



L'Almanach des cantines – Mars 2016

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
ADEL'AVENIR

Semaine du 21 au 25 mars 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Betterave et dés de fromage Cœurs de palmier, tomate et fromage	Concombre aux sardines Salade de chou et ananas	Salade chinoise Trio de crudités de saison	Salade de pâtes Samossa	Salade coleslaw Avocat vinaigrette
plat	Court bouillon de morue Riz créole	Omelette au fromage Epinards à la crème	Ragout de porc Haricots blancs	Sauté de dinde Chou-fleur en gratin	Sauté de chèvre Blé au beurre
dessert	Melon Goyave	Madeleine Biscuit roulé à l'ananas	Dessert gélifié Blanc manger coco	Salade de mangue Raisins	Saint Paulin Fromage Pays

Légumes et fruits de saison –



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE À LA RÉUNION

N° 27 - mars 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	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	Produit ou plat contenant au moins 120 mg de calcium laitier par portion	6	2	!	3	5	20 sur 20	20
	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2mg de fer pour 100g de produit		!				3/20 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		!				4/20 mini	4
	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	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	0			4/20 maxi	1
	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	4/20 maxi	4

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

PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1

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

SEMAINE 3

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

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Légumes cuits+Fromage	Crudités	Crudités + 15% MG	Féculents	Crudités
	Légumes cuits+Fromage	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
Plat principal	Poisson	Œuf + fromage P/L<1	Porc	Volaille	Viande locale >2mg fer
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits+Fromage	Féculents
Produits laitiers					Fromage >100mg Fromage >100mg
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie + 15% MG	Produit laitier >100 mg	Fruit cru	
	Fruit cru	Pâtisserie + 15% MG	Produit laitier >100mg + 2°g GST	Fruit cru	