



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 - Novembre 2015



Semaine du 2 au 6 novembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
entrée	Salade de tomate Carottes râpées	Salade de pâtes tricolores Salade de pommes de terre	Salade de chou et fromage Concombre et fromage	Tarte au fromage Friand au fromage	Papaye râpé Melon
plat	Colombo de poulet Riz blanc	Bœuf aux champignons Brocolis gratinés	Poisson aux oignons Lentilles	Sauté de porc Printanière de légumes	Poisson frit Mélange méditerranéenne
dessert	Yaourt brassé goyave Calin nature sucré	Banane Raisins	Compote de pomme Cocktail de fruits au sirop	Orange Kiwi	Yop Fromage frais aromatisé

Légumes et fruits de saison –



L'almanach des cantines – Novembre 2015



Semaine du 9 au 13 novembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade de courgettes et thon Salade de laitue	Pizza au fromage Salade de maïs et dés de fromage	Salade exotique Carottes râpées vinaigrette	Betterave et fromage Cœurs de palmier et fromage	Concombre et maïs Choux râpés
plat	Omelette nature Spaghettis	Dinde sauce aigre douce Chop suey de légumes	Queue de porc Dombres/ Haricots rouges	Sauté d'agneau Riz au giraumon	Gratin de poisson Haricots verts
dessert	Flan Ile Caramel Yaourt aromatisé	Ananas Pomme	Fromage blanc sucré Entremet vanille	Pastèque Poire	Moelleux chocolat Gâteau au manioc

Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – Novembre 2015



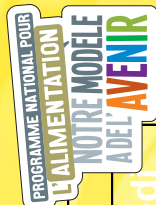
Semaine du 16 au 20 novembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade de pâtes et fromage Crêpe au fromage	Pastèque Giraumon râpé		Salade verte et maïs Salade de papaye	Pomelos Salade de chou chinois
plat	Lapin aux olives noires Carottes sauce blanche	Ragout de porc Courgettes à la crème	Couscous Royal à la volaille Semoule et ses légumes	Sauté de veau Gratin de cristophine	Marlin sauce créole Epinards étuvés
dessert	Melon Pomme rouge	Crème dessert chocolat Yaourt nature sucré	Fromage fondu Petit moulé Poire Orange	Compote de pomme Pruneaux au sirop	Flan au coco Fromage blanc sucré

Légumes et fruits de saison –



L'almanach des cantines – Novembre 2015



Semaine du 23 au 27 novembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Salade de soja et fromage Haricots verts et fromage	Tomate rondelles en salade Salade antillaise		Quiche aux 3 fromages Taboulé au fromage	Salade de Cristophine Salade de carottes et chou
plat	Brandade de poisson	Sauté de dinde Chou-fleur en gratin	Ragout de cabri Riz madras	Côte de porc Poêlée forestière	Rougail de morue Banane jaune
dessert	Raisins Prunes	Cake Crêpe de manioc sucré	Samos Fromage fondu Pastèque Ananas	Pomme Banane	Crème dessert vanille Flopp au lait

Légumes et fruits de saison –



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
calcium	Produit ou plat contenant au moins 120 mg de calcium laitier par portion	8	1		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		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

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