



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 - mai 2015



Semaine du 4 au 8 mai 2015				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
entrée	Carottes râpées aux aromates Tomate en salade	Salade de pâtes Salade de lentilles	Céleri râpé et emmental Laitue et edam	Taboulé Salade de pommes de terre
plat	Poulet au jus Patates douces	Sauté de bœuf Brocolis et carottes gratinés	Pimentade Marlin Riz et haricots rouges	Côte de porc Gratin de giraumon
dessert	Fromage frais sucré Yaourt vanille	Ananas en tranche Salade de fruits frais	Compote de pomme Poire et pêche au sirop	Brochette de fruits frais Raisin
				Flan caramel Yaourt sucré

Légumes et fruits de saison –



L'almanach des cantines – Mai 2015



Semaine du 11 au 15 mai 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Pastèque Duo de choux	Pizza au thon Pizza au fromage	Salade verte sauce citron Achards de légumes	Salade de haricots verts et emmental Concombre au yaourt	Salade de tomates Betterave en salade
plat	Jambon à l'ananas Migan de fruit à pain et giraumon	Rôti de dinde Petits pois et carottes	Saucisse Lentilles	Couscous Agneau Semoule	Gratin de poisson Haricots verts persillés
dessert	Crème dessert Floup au lait	Orange Banane	Yaourt aux pêches Yaourt Passion	Pomme Raisin	Gâteau coco Biscuit roulé à l'ananas

Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – Mai 2015



Semaine du 18 au 22 mai 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Crêpe au fromage Salade de maïs et edam	Salade de soja <i>Trio de crudités de saison</i>		Salade et œuf dur Avocat au citron	Salade de choux Salade de carottes
plat	Sauté de dinde Purée de giraumon	Colombo de porc <i>Légumes pays</i>	Poulet curry <i>Patates douces vapeur</i>	Bœuf bourguignon Pâtes au gratin	Filet de poisson aux épices Printanière de légumes
dessert	Coupelle de fruits frais Orange	Fromage blanc sucré Yaourt aux fruits	Fromage fondu Emmental <i>Pomme Melon</i>	Compote fruits variés Soupe de litchis créole	Flan au coco Glace au yaourt

Légumes et fruits de saison



L'almanach des cantines – Mai 2015



Semaine du 25 au 29 mai 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
entrée	Cœurs de palmier, tomate et edam Betterave à l'emmental	Carottes et céleri Salade de chou		Croisillon au fromage Quiche jambon fromage	Concombre vinaigrette Crudité de saison
plat	Darne de poisson grillée Riz au giraumon	Escalope de poulet sauce au poivre Papaye en gratin	Rôti d'agneau à l'ail Purée de pois cassés	Côte de porc grillée Carottes à la crème	Morue Ti-nain
dessert	Ananas Salade d'orange	Gâteau passion nappage coco Clafoutis aux cerises	Emmental Fromage fondu Melon Pastèque	Raisin Pomme	Yaourt brassé aromatisé Flan vanille

Légumes et fruits de saison



PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie > 15% de L	Crudités
		Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie > 15% de L	Crudités
	Plat principal	Volaille	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Poisson < 70%
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	Produits laitiers	Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100 mg	Fromage >150 mg
		Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100 mg	Fromage >150 mg
	Dessert	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST
		Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST
SEMAINE 2						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Crudités	Féculents > 15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits
		Crudités	Charcuterie > 15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits
	Plat principal	Plat < 70%	Volaille	Bœuf haché	Poisson	Agneau non haché
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	Produits laitiers	Fromage >150 mg	Laitage >100 mg	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage <100 mg
		Fromage >150 mg	Laitage >100 mg	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage <100 mg
	Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Pâtisserie > 15% de L	Fruit cru
		Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Pâtisserie > 15% de L	Fruit cru
SEMAINE 3						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits >15% de L	Féculents	Crudités
		Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits >15% de L	Féculents	Crudités
	Plat principal	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	œuf	Porc
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	Produits laitiers	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100 mg	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg
		Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100 mg	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg
	Dessert	Fruit cuit	Dessert sucré > 20 g GST	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L
		Fruit cuit	Dessert sucré > 20 g GST	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L
SEMAINE 4						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculents	Crudités
		Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculents	Crudités
	Plat principal	Poisson	Veau non haché	Porc	Volaille < 70%	Bœuf haché
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	Produits laitiers	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage <100 mg	Laitage >100 mg	Fromage >100 mg
		Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage <100 mg	Laitage >100 mg	Fromage >100 mg
	Dessert	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Dessert lacté >100 mg	Fruit cru	Fruit cuit > 20 g de GST
		Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Dessert lacté >100 mg	Fruit cru	Fruit cuit > 20 g de GST