



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de mars

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

Les 4 recettes du mois **P. 2**

Le plan alimentaire **P. 6**

La grille de fréquences **P. 7**

La fiche pratique : les conditions de service du pain, de l'eau et des sauces **P. 8**

L'interview : représentant des parents d'élèves – collège de La Couronne **P. 11**

Pour aller plus loin **P. 13**



	Lundi	Mardi	Jendredi	Vendredi
Entrée	Tortis et mimoflette	Carottes au citron	Cioui blanc, coriandre, soja	Macédoine mayonnaise
Plat	Grillade de porc aux oignons	Sauté de bœuf au curry	Poulet rôti	Filet de colin sauce tomate
Garniture	Beignets de saufsifs	Riz créole	Haricots verts persillés	Pâtes
Produit laitier		Camembert	Pyrenées	Yaourt brassé
Dessert	Orange	Pruneaux au thé	Madéleine Maison	Pomme
Entrée	Betteraves ciboulette	<u>Chou fleur cru râpé</u>	Tarte au Maroilles	Endives et mâche
Plat	Sauté de dinde basquaise	Dés de saumon sauce oseille	Steak sauce échalotes	Saucisse grillée
Garniture	Semoule	Haricots beurre persillés	Carottes persillées	Purée de pois cassés
Produit laitier	Saint Nectaire	Saint Paulin	Kiwi	Fromage blanc 20%
Dessert	Poire	Apfel strudel	Jendredi	
Entrée	Potage de poireaux	Carottes râpées	Houmous (purée pois chiches)	Salade verte et œuf dur
Plat	Œufs durs	Escalope de volaille provençale	Rôti de porc	Filet de lieu sauce ciboulette
Garniture	Epinards sauce Mornay	Pommes de terre sautées	<u>Choux Bruxelles aux pommes</u>	Riz créole
Produit laitier	Tomme blanche	Flan chocolat	Yaourt nature	Cantal
Dessert	Orange	Mardi	Jendredi	Pomme au four gelée groseille
Entrée	Pomelo	Sauçisson à l'ail	Concombre sauce ciboulette	Soupe de cardons
Plat	Spaghettis bolognaise	Rôti de dinde à la moutarde	Sauté d'agneau	Filet de hoki sauce miel
Garniture	Gouda	Brocolis persillés	Printanière de légumes	Boulogour
Produit laitier	Gouda	Fromage blanc 20%	<u>Flan noix de coco</u>	Emmental
Dessert	Pêches au sirop léger	Banane	Jendredi	Kiwi
Entrée	Pommes et thon en salade	Velouté de lentilles	Salade verte et radis	Taboulé
Plat	Hachis Parmentier	Lapin rôti	<u>Veau olives et champignons</u>	Croquettes de poisson
Garniture	Yaourt aux fruits mixés	Céleri et carottes braisés	Penne	Chou fleur persillé
Produit laitier		Port Salut	Edam	Crème caramel
Dessert		Poire	Gaufre de Bruxelles	



Salade de chou-fleur cru râpé

N° 7
Mars

Entrée de crudités

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Chou-fleur cru	Frais	Unité	2 choux fleurs
Tomate	Fraiche	Unité	2 tomates
Concombre	Frais	Unité	1 petit concombre
Raisins secs	Epicerie	Kg	20g
Jus de citron	Frais	Unité	Un jus de citron
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	4 cuillères à soupe
Menthe, basilic, persil	Frais	Bouquet	Un petit bouquet de chaque herbe
Sel et poivre	Epicerie	Kg	

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

	60g	80g	100g	120g
Cette recette permet de fabriquer	15 parts	12 parts	10parts	8 parts

Principales étapes de fabrication

Laver soigneusement le chou fleur dans l'eau vinaigrée. Le râper très finement. Couper les tomates. Eplucher le concombre. Epépiner le poivron et détailler tous ces légumes en petits dés. Dans un saladier, verser l'huile d'olive, saupoudrer de sel, de poivre, puis presser le jus de citron. Ajouter tomates, chou fleur, poivron, concombre et raisins secs. Ciseler les herbes, les ajouter à l'ensemble des légumes, mélanger et mettre au froid jusqu'au service. Vous obtenez comme un taboulé de légumes croquants.

Conseils pratiques

Le chou-fleur se choisit avec des florettes bien blanches et bien serrées. L'aspect des feuilles qui l'enveloppent est un gage de fraîcheur. Il se conserve bien au frais et encore mieux détaillé en petits bouquets lavés et transvasés dans un bac. L'odeur qu'il dégage lors de la cuisson peut déplaire, certains conseillent soit de plonger un croûton de pain, soit d'ajouter un jus de citron dans l'eau de cuisson pour absorber cette odeur. Quant à son goût, il peut être adouci en ajoutant du lait par exemple dans une recette de velouté.

Mille et une façons de le déguster

Accords classiques cuits : le chou-fleur cuit, en gratin, en velouté, en purée.

Accords singuliers crus : râpé et mélangé avec d'autres légumes dans des salades composées.

Le chou-fleur simplement poêlé avec des poireaux accompagne bien les rôtis et les poissons en papillote.



Critère fréquentiel

Entrée de crudités

Fréquence exigée 10 services minimum /20 menus successifs

- Présence de légumes/fruits de saison
- Présence d'ingrédients bio
- Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Sauté de veau aux champignons et olives

N° 7
Mars

Plat de viande veau non hachée

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Sauté de veau	Frais	kg	1,25 kg de sauté de veau
Champignons de Paris	Frais	Kg	300g
Olives vertes dénoyautées	Epicerie	Bocal	90g
Olives noires dénoyautées	Epicerie	Bocal	90g
Coulis de tomate	Epicerie	Litre	0,5 litre de coulis
Farine	Epicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Vin blanc	Epicerie	Verre	2 petits verres
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	1 cuillère à soupe

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	50g	70g	120g	120g
Cette recette permet de fabriquer	20 parts	14parts	8 parts	8 parts

Principales étapes de fabrication

Egoutter et mettre les olives pendant 5 minutes dans l'eau bouillante. Couper la viande en morceaux de 3 à 4 cm. Faire revenir les morceaux de veau dans l'huile. Ajouter un oignon coupé finement, puis les champignons de Paris bien lavés. Saupoudrer de farine. Mélanger et verser le vin blanc. Ajouter ensuite le coulis de tomate et les olives. Laisser mijoter 30 minutes au minimum. Inutile de saler, mais vous pouvez servir, avec un décor de coriandre frais.

Conseils pratiques

Les morceaux de veau, différents les uns des autres, ne se cuisinent pas tous de la même façon.

Pour réaliser sans trop dépenser une blanquette ou un sauté, on choisit collier, épaule, flanchet, tendon, poitrine. Ces morceaux nécessitent une cuisson lente et douce en cocotte ou en marmite pour atteindre un maximum de fondant et de saveur.

Pour donner aux plats mijotés plus de texture et de goût, on recommande de mélanger différents morceaux. Par exemple, une bonne blanquette de veau (un des plats préférés des Français !) se fait avec un minimum de deux viandes : une viande peu grasse comme l'épaule ou le collier, une entrelardée comme le tendron ou le flanchet.

Les accords parfaits du veau

Veau et épices : Paprika, muscade, safran, cumin, genièvre, poivre / **Veau et herbes aromatiques** : Estragon, thym, basilic, laurier, romarin, marjolaine / **Veau et condiments** : Ail, échalote, oignon, câpre, moutarde, vinaigre balsamique / **Veau et fruits** : Agrumes, ananas, avocat, pomme, raisin, prune, abricot, pêche, framboise.



Critère fréquentiel

Plat de viande non hachée de boucherie :
au moins 4 services sur 20 menus successifs

- Présence de légumes/fruits de saison
- Présence d'ingrédients bio
- Présence de produits locaux



Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Choux de Bruxelles aux pommes

N° 7
Mars

Garniture de légumes cuits

Ingrédients

Choux de Bruxelles
Pommes fruits
Oignons
Miel
Huile d'olive
Sel
Poivre

Nature

Frais
Frais
Frais
Épicerie
Épicerie
Épicerie
Épicerie

Unité Commande

kg
Kg
Unité
Cuillère à soupe
Cuillère à soupe
Cuillère à café
Pincée

1,250 kg de petits choux réguliers
2 grosses pommes environ 350g
2 oignons moyens
2 cuillères à soupe
4 cuillères à soupe
1 cuillère à café rase
1 pincée

Grammages nets assiette

Grammage net assiette de légumes

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

100g

100g

150g

150g

Cette recette permet de fabriquer

14 parts

14parts

10parts

10parts

Principales étapes de fabrication

Laver et cuire les choux de Bruxelles : blanchis puis cuits vapeur. Pendant ce temps, laver, éplucher et ôter le cœur des pommes. Les couper en cubes. Éplucher, laver et couper les oignons en lamelles. Dans un fait-tout, sur feu moyen, faire blondir l'oignon dans l'huile d'olive quelques minutes. Ajouter les cubes de pommes et le miel. Laisser les pommes caraméliser à feu doux. Mouiller d'un peu d'eau. Verser les choux dans le fait-tout. Couvrir, assaisonner et laisser cuire à feu doux 10 minutes. Remuer de temps en temps. Servir avec la viande.

Conseils pour bien les choisir

Choisissez des choux fermes et bien verts dont les feuilles sont bien serrées. Écarter les feuilles jaunies et /ou tâchées. Préférer des choux, de même calibre pour une cuisson uniforme. Cuisinez-les de préférence dès l'achat sinon ne les conservez pas plus de 2 ou 3 jours.

Conseils pour bien les cuisiner

Coupez le trognon à la base des feuilles. Lavez les dans l'eau vinaigrée, puis rincez-les abondamment. Entaillez en croix la base de chaque chou afin de réduire le temps de cuisson. Blanchissez-les tout d'abord en les plongeant quelques minutes dans l'eau bouillante, puis faites-les cuire à la vapeur durant 10 minutes. Gardez-les encore un peu fermes, pour préserver les arômes de ces petites pommes. Et puis, pour les garder verts, plongez-les immédiatement dans l'eau glacée en fin de cuisson.

Les amis du Choux de Bruxelles: leurs saveurs s'associent bien

La moutarde, la châtaigne, la muscade, l'oignon, l'ail, le persil, la pomme de terre, la pomme fruit



Critère fréquentiel

Garniture de légumes cuits :
10 services sur 20 menus successifs

- Présence de légumes/fruits de saison
- Présence d'ingrédients bio
- Présence de produits locaux



Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Flan à la noix de coco

N° 7
Mars

Dessert lacté sucré

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Lait concentré non sucré	Epicerie	Litres	500 ml
Lait demi-écrémé	Epicerie	Litres	500ml
Œufs	Frais	Unité	4 œufs
Noix de coco râpée	Epicerie	Kg	160g
Sucre semoule	Epicerie	Kg	100g environ un verre

Grammages nets assiette	Maternelle Élémentaire Ado Adulte			
Grammage net de la portion servie	100g	100g	115g	115g
Cette recette permet de fabriquer	14parts	14 parts	12 parts	12parts

Principales étapes de fabrication

Mettre les œufs dans un saladier avec le sucre et le lait. Battre l'ensemble puis ajouter la noix de coco. Verser le mélange dans les ramequins de service. Faire cuire au bain-marie à four moyen (thermostat 4), jusqu'à ce que l'appareil fasse masse, environ 45minutes.

Conseils pratiques

Achetez les fruits secs si possible en petites quantités afin de mieux profiter de leur saveur et conservez-les dans des récipients hermétiquement fermés, à l'abri de la lumière. Selon leur degré de sécheresse et la recette dans laquelle vous les employez, il pourra être nécessaire de les réhydrater. On les choisit si possible bio : récoltés à maturité et séchés au soleil, non au four.

Cuisiner la noix de coco

La noix de coco s'accommode à toutes les composantes d'un repas. Par exemple, vous pouvez parsemer une salade composée de fruits de mer. Elle est souvent présente dans des mets indiens, indonésiens, africains ou sud-américains. La cuisine japonaise fait souvent appel à son goût exotique et parfumé. Côté dessert, on peut ajouter une touche de noix de coco sur des gâteaux, des crêpes ou des salades de fruits. On l'incorpore dans des entremets au chocolat, et pourquoi pas une poignée de noix de coco râpée dans une simple compote de pommes. Elle est l'ingrédient principal des petits gâteaux, appelés congolais.

Critère fréquentiel

Dessert lacté contenant plus de 20g de GST par portion
Fréquence de service : max 3 sur 20 repas

- Présence de légumes/fruits de saison
- Présence d'ingrédients bio
- Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)



	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
Entrée	Féculents + fromage >100mg de Ca	Crudités	Crudités	Légumes cuits >15% de Lipides
Plat	Porc	Boeuf non haché	Volaille	Poisson
Garniture	Légumes cuits frits >15% de Lipides	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers		Fromage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cru	Fruit cuit >20g de GST	Pâtisserie >15% de L	Fruit cru
	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8
Entrée	Légumes cuits	Crudités	Pâtisserie >15% de L +100mg de Ca	Crudités
Plat	Volaille	Poisson	Boeuf non haché	Porc P/L < 1
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes secs
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca		Laitage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie >15% de L	Fruit cru	
	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
Entrée	Légumes cuits	Crudités	Féculents >15% de lipides	Crudités
Plat	Oeuf	Volaille	Porc	Poisson
Garniture	Légumes cuits	Féculents frits >15% de lipides	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers	Fromage >100mg de Ca		Laitage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca
Dessert	Fruit cru	Laitage >100mg de Ca		Fruit cuit >20g de GST
	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16
Entrée	Crudités	Charcuterie >15% de Lipides	Crudités	Légumes cuits
Plat	Plat <70% de bœuf haché	Volaille	Agneau non haché	Poisson
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits	Céréales
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca		Fromage >150mg de Ca
Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Laitage >20g de GST	Fruit cru
	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Entrée	Crudités	Féculents	Crudités	Féculents
Plat	Plat <70% de bœuf haché	Volaille	Veau non haché	Plat P/L <1 <70% poisson et frit >15% de L
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	
Dessert		Fruit cru	Pâtisserie >15% de L	Laitage >20g de GST



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée	Préparations comptabilisées
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	Carottes au citron, chou blanc coriandre soja, chou fleur cru râpé, endives mâche, carottes râpées, salade et surimi, Pomelo, concombre, pomme fruit et thon, salade et radis
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8	Orange, pomme, poire, kiwi, orange, banane, kiwi, poire
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10	Salsifis, haricots verts, haricots beurre, carottes, épinards, chou de bruxelles, brocolis, printanière, céleri et carottes, chou-fleur
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10	Riz créole, pâtes, semoule, purée pois cassés, pommes sautées, riz, spaghettis, boulgour, parmentier, penne
calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	0			8		8/20 mini	8	Pyrénées, saint nectaire, saint paulin, cantal, gouda, emmental, port salut, Edam
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	2			2		4/20 mini	4	tarte maroilles, tortis mimolette, camembert, tomme blanche
	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				5	1	6/20 mini	6	Yaourt brassé, fromage blanc, yaourt nature, fromage blanc, yaourt fruits, flan chocolat
Fer et oligoéléments	Vandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4	Sauté bœuf au curry, steak échalotes, sauté agneau, sauté de veau
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2		4				4/20 mini	4	colin, dés de saumon, filet de lieu, filet hoki
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		3				3/20 maxi	3	spaghettis bolognaise, hachis parmentier, croquette de poisson
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	4					4/20 maxi	4	macédoine mayonnaise, tarte au maroilles, Houmous, saucisson à l'ail
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					3	3/20 maxi	3	Madeleine, apfelstrudel, Gaufre de Bruxelles
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		1	2			4/20 maxi	3	Croquette de poisson, beignet de salsifis, Pommes sautées
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2	Saucisse grillée, croquette de poisson
sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	4	4/20 maxi	4	Pruneaux au thé, pomme au four et gelée, flan noix de coco, crème caramel

LES CONDITIONS DU SERVICE DE L'EAU, DU PAIN ET DES SAUCES



Le décret N°2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire décrit les exigences que doivent respecter les responsables des services. Ces exigences portent sur la variété et la composition des repas proposés, la taille des portions mais aussi sur le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.

L'article 2 de **l'arrêté du 30 septembre 2011** définit plus précisément les règles adaptées : "L'eau est à disposition sans restriction. Le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats. Le pain doit être disponible en libre accès."

Le document "questions/réponses" du ministère de l'agriculture, de l'alimentation et de la forêt propose des exemples de mise en pratique de ces règles : <http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

L'eau à gogo !

L'eau est indispensable à l'équilibre, au bon fonctionnement de l'organisme humain, ce qui explique l'importance accordée à sa disponibilité et à sa qualité. Par exemple, elle sert à éliminer les substances toxiques et à réguler notre température. On la retrouve surtout dans le cerveau et le sang, puis les muscles, le squelette,... Elle représente plus de 60 % du poids de notre corps et elle est éliminée en permanence (respiration, transpiration, excréations,...) : il faut donc compenser ces pertes ! Il est conseillé de boire régulièrement de petites quantités plutôt que d'attendre d'avoir soif : la soif signifie que notre organisme manque déjà d'eau.

L'eau du robinet, ou eau de distribution publique, a pour origine des eaux de surface et des eaux souterraines. Elle est traitée afin de respecter la réglementation relative à une soixantaine de paramètres microbiologiques, physico-chimiques, radiologiques et organoleptiques, fixés par la réglementation européenne déclinée dans le droit national. Le traitement des eaux est adapté à la qualité de la ressource et vise à éliminer les micro-organismes pathogènes (bactéries, virus, parasites), contaminants chimiques (pesticides, nitrates...) et les excès de sels minéraux (fluor, sodium...).

Dans beaucoup de familles, on trouve des boissons sucrées sur la table au moment du repas, cette habitude est difficilement compatible avec l'objectif de santé publique de réduction de la consommation du sucre. Il est bien évident qu'en restauration scolaire, l'eau est la seule boisson hydratante que l'on va proposer. Il est important d'aider les enfants à repérer que l'eau accompagne bien les saveurs des plats et qu'elle rafraîchit et désaltère durablement.

En pratique

On peut recommander d'être attentif à la qualité de l'eau au moment du tirage, de veiller à sa température. Le recours à une fontaine réfrigérée permet de proposer une eau fraîche. En l'absence de fontaine, on peut remplir les pichets et les placer dans une armoire froide en attendant l'heure du service.

Quelques astuces existent pour donner une agréable sensation de fraîcheur à l'eau de votre tirage : plonger quelques feuilles de menthe fraîche ou des tiges de ciboulette.

Le choix du récipient, mérite également qu'on s'y attarde : il existe des brocs inox, des pichets en grès, des récipients en mélamine, chaque type de contenant présente des qualités spécifiques qui peuvent correspondre à vos contraintes. Un récipient ni trop lourd, ni trop volumineux, sera plus facile à manipuler notamment par les plus jeunes.



L'entretien des verres et des pichets est également incitatif. Il est bon de penser à la rénovation régulièrement de cette vaisselle et puis aussi périodiquement à son renouvellement. Un verre bien translucide aux parois sans tâche donne davantage envie.

Les règles de réapprovisionnement en eau des pichets sont à définir et elles doivent être connues des enfants afin qu'ils puissent en tant que de besoin se resservir.

Il est important de souligner que jusqu'à la fin du service, les récipients doivent être disponibles et qu'il faut veiller à ne pas anticiper leur débarrassage, privant les derniers convives.

Sel et sauces : point trop n'en faut !

Le sel est nécessaire au fonctionnement de l'organisme lorsqu'il est apporté en quantité adéquate. Les minéraux qu'il contient, le sodium et le chlorure, participent par exemple à la transmission des signaux nerveux ou encore à la contraction musculaire. Les insuffisances d'apports en sel sont extrêmement rares. Mais, l'excès de consommation de sel est aujourd'hui reconnu comme un des facteurs de risque d'hypertension artérielle et de maladies cardio-vasculaires, ainsi que d'autres maladies. Une consommation excessive pourrait favoriser l'élimination urinaire du calcium et favoriser ainsi l'ostéoporose, une maladie provoquant la fragilisation des os et pouvant favoriser l'apparition de fractures.

En cuisine, le sel est utilisé pour rehausser le goût des aliments, le sel est également employé depuis le moyen-âge pour sa capacité à augmenter la conservation des aliments et à limiter la multiplication des micro-organismes. Ces propriétés sont toujours mises à profit par l'industrie agro-alimentaire, qui ajoute du sel aux produits qu'elle prépare afin d'améliorer le goût, l'aspect et la texture des aliments, ainsi que pour augmenter leur durée de conservation.

La réduction de l'apport en sel constitue un objectif phare des Programmes Nationaux Nutrition Santé successifs (PNNS). Le PNNS 3 fixe ainsi un objectif de diminution de la consommation de sel dans la population pour atteindre en 2015 une consommation moyenne de 6,5 g/jour chez les enfants. Cet objectif constitue une étape intermédiaire de l'atteinte de l'objectif fixé par l'Organisation mondiale de la santé qui recommande une consommation maximale de sel de 5 g/jour.

Pour atteindre l'objectif de réduction de la consommation de sel : 3 axes d'action

→ **Limiter les aliments très pourvoyeurs de sel**

Compte tenu de nos habitudes alimentaires, la plus grande partie du sel consommé provient en France d'abord du pain, puis de la charcuterie, des plats cuisinés, des fromages, des soupes et potages, ainsi que des quiches et pizzas.

→ **Limiter l'usage de sel dans la cuisine**

En choisissant de mettre en bonne place, une cuisine "maison", où les quantités de sel sont maîtrisées grâce à des fiches recettes bien renseignées, on diminue forcément les apports en sel. En limitant l'usage des sauces déshydratées et en privilégiant l'utilisation d'oignon, d'ail, d'échalote, d'herbes aromatiques et d'épices, vous composez des mets parfumés, riches en goût et pauvres en sel.

→ **Ne pas mettre à disposition des convives sel et sauces salées**

Pas de salière sur les tables, pas de table des assaisonnements en libre-accès dans la salle à manger. C'est toujours un adulte qui doit veiller à la bonne utilisation des sauces qui pourraient être proposées en accompagnement de certains plats. Pas de prohibition, dans l'esprit du législateur, mais plutôt une mesure incitative, car il est dommageable sur un plan gastronomique d'inonder de ketchup une blanquette de veau ou un bourguignon.

Du pain, librement mais sans gaspiller



Les jeunes générations consomment beaucoup moins de pain que leurs aînés. Il est intéressant de noter que s'il n'y a pas de différence significative de consommation de pain entre garçons et filles durant l'enfance, la consommation de pain des hommes se distingue de celle des femmes de façon marquée dès l'adolescence. Pourquoi une telle différence dès la sortie de l'enfance ? Elle pourrait s'expliquer par la croyance, précoce et déterminante, que le pain fait grossir. La qualité du pain est le point de départ d'un service réussi. Le pain source de glucides complexes est un aliment rassasiant essentiel qui complète les apports énergétiques d'un repas. Il est même



considéré comme une variable d'ajustement des appétits des enfants et des adolescents. Les glucides complexes comprennent également les fibres (que l'on trouve aussi dans les fruits et légumes). Les fibres ont un rôle essentiel dans le bon déroulement de la digestion et de nombreuses études les associent notamment à un effet protecteur sur certains cancers, certaines maladies cardiovasculaires et diabète¹.

En pratique

La collectivité doit consacrer un budget suffisant pour ce produit qui accompagne le repas et qu'on a encore peine à considérer comme un élément à part entière. Le PNNS encourage de servir un pain réalisé avec une farine T80 : il convient d'offrir la possibilité de choisir d'autres types de pain que le pain blanc, tels que par exemple le pain fabriqué avec de la farine T80, le pain bis ou aux céréales, plus riches en fibres, minéraux et vitamines. Pour passer vos commandes, les grammages proposés par le GEM RCN² peuvent vous servir de repère : 30g pour les enfants de maternelles, 40 g pour les enfants d'élémentaires et 50 à 100 g pour les collégiens et les lycéens. Ils correspondent aux besoins moyens des enfants.

Il est pertinent de tenir compte de la composition des menus pour ajuster les commandes quotidiennes. Par exemple, un repas qui débute par une tranche de pâté ou qui comprend une viande en sauce va nécessiter davantage de pain, bien plus qu'un repas débutant par un pomelos, suivi de pâtes bolognaise ! Du pain en quantité, mais sans gaspiller, équation souvent délicate.

Tout comme pour le service de l'eau, vous devez fixer les règles de service du pain et de réassort. Pain ou baguette tranché disposé dans des corbeilles. Chaque corbeille compte le nombre de tranches de pain correspondant au nombre d'enfant à minima placés à table. Chaque enfant est encouragé à prendre une tranche de pain en début de repas, puis on réapprovisionne la corbeille de pain en tant que de besoin.

Pour préserver la qualité du pain, il est important de ne pas le trancher trop tôt avant le service ou d'éviter de l'entreposer dans un sac plastique.

Lors des achats de pain bis ou semi-complet, il convient d'être attentif à leur bonne consommation par les enfants. Les enfants des écoles primaires sont à l'âge où ils perdent leurs dents de lait et un pain trop dur peut être difficile à manger. Il sera boudé et c'est dommage.

Interview de Franck Vincent, parent d'élève membre de la commission restauration de la commune de La Couronne

Vous pouvez découvrir le témoignage de Franck Vincent sur la qualité perçue par les parents en vous reportant à l'interview du mois de mars.

En conclusion

Il est important d'offrir les bonnes conditions aux enfants pour apprécier la valeur de l'eau et du pain, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, et pour adapter les quantités de sel et de sauce à leur juste besoin.

¹Source : PNNS – document d'accompagnement du guide alimentaire pour tous destiné aux professionnels de santé

²GEM RCN : Groupe d'études des Marchés de Restauration Collective et Nutrition

↓ L'interview

Franck VINCENT - Représentant des parents d'élèves participant à la commission restauration de la Commune de La Couronne (16) depuis la rentrée - Papa d'un enfant de 5 ans, qui prend ses repas à la cantine depuis bientôt 3 ans

La commune

La Couronne – département de la Charente
Nombre d'habitants : 7 800
Le Maire : Jean-François DAURE

La cuisine

430 écoliers – 320 élèves d'élémentaires et 110 élèves de maternelles
98% d'enfants déjeunent à l'école

Le service

Service à table – 53 Tables de 6 enfants
Durée de la pause méridienne -11h45 à 13h30
Horaires des 2 services : 11h45 - 12h30 / 12h30 - 13h15

La composition du menu

Menu à 5 composantes majoritairement
Commission restauration, validant chaque projet de menus

Les achats de denrées - Coût matière moyen : 1,85€/repas

Légumes et fruits frais en provenance des départements 16 et 17

Pain Bio en achat local : 100% Bio de même pour les produits laitiers : yaourt, fromage blanc, lait intégré dans les recettes et au goûter des enfants restant à la garderie

Beurre et crème exclusivement Bio et d'approvisionnement local

Viande en muscle de Bœuf et agneau, volaille bio approvisionnement région

Evolution de la part du bio dans les menus depuis 2009 de 3% à 37% aujourd'hui

Le témoignage de Franck Vincent, parent d'élève

La commune a mis en place depuis 2009, une commission à laquelle participe l'ensemble des membres de la communauté éducative. Cette commission se réunit 6 fois dans l'année. Elle étudie chaque projet de menus élaboré par l'équipe de cuisine. Elle est animée par une diététicienne dont la mission est de veiller au respect des exigences réglementaires.

Quelles ont été vos motivations pour participer à cette commission ?

→ J'étais motivé à double titre. D'une part, je suis moi-même cuisinier de métier et je travaille dans un restaurant scolaire, cela m'intéressait de savoir comment sont constitués les menus. Et puis bien sûr, je voulais connaître le soin apporté aux repas servis à mon fils qui est en maternelle à La Couronne.

Quels sont les thèmes que vous souhaitez voir aborder dans cette commission ?

→ Pour nous parents, outre l'équilibre des menus qui nous semble une évidence, nous avons envie d'être rassurés sur la qualité des produits utilisés.

Appréciez-vous les efforts réalisés par la collectivité pour varier les menus proposés aux enfants ?

- Oui. Je suis satisfait de voir l'implication de la commune dans l'élaboration des menus, j'apprécie également l'effort de transparence du service. On nous donne accès aux informations sur la composition des produits, on nous permet de venir déjeuner au restaurant scolaire. Et puis lors des réunions, nous pouvons discuter avec les personnes qui accompagnent nos enfants durant le repas. Mon enfant est encore très jeune et c'est important pour moi de savoir qu'il mange bien.

Lorsque vous discutez en conseil d'école avec les autres parents présents, vous semblent-ils préoccupés par la qualité des repas servis ?

- Lors des réunions de l'association de parents d'élèves, nous abordons le sujet des menus et les parents s'intéressent vivement à ce qui est servi à leurs enfants. Ils apprécient la qualité. Ils sont notamment satisfaits de recevoir chaque mois les menus des semaines à venir. Sur ces menus, on peut repérer les produits de saison et l'origine de la viande bovine, et les services de produits issus de l'agriculture biologique. Tout cela nous convient.

Votre enfant vous parle-t-il des conditions de son repas à la cantine ?

- Mon fils est en grande section de l'école maternelle. Le soir, il nous raconte juste ce qu'il a mangé en entrée, en plat et en dessert, mais sans donner beaucoup de détails. Il aime manger à la cantine : "c'est toujours bon", nous dit-il !

Savez-vous si les parents consultent régulièrement les menus qui sont disponibles sur le site (internet) de la commune ?

- Nous avons justement abordé le sujet lors de notre dernière réunion. La plupart des parents ne sait pas que le menu est disponible sur le site internet de la commune. Nous avons donc émis l'idée de le rappeler à chaque parent lors de l'envoi de la facture par exemple, ainsi que sur le tableau d'affichage des menus à l'entrée des écoles.

Auriez-vous des conseils à donner à l'équipe de la restauration pour mieux prendre en compte les attentes des familles ?

- Pour mieux connaître les attentes des familles, un questionnaire d'enquête me semble un bon moyen. Ce type de support peut être envoyé avec chaque facture ou bien mis à disposition dans les écoles ou encore être transmis par les associations de parents. Une enquête annuelle permet de donner des axes de progrès à l'ensemble de l'équipe du restaurant scolaire.

Pour aller plus loin :

→ Consulter les textes réglementaires

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ Consulter les questions/réponses sur la mise en œuvre pratique des obligations réglementaires relatives à l'équilibre des repas en restauration scolaire

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ En savoir plus sur le programme « Bien manger dans ma petite cantine »

<http://agriculture.gouv.fr/Programme-bien-manger-dans-ma>

→ En savoir plus sur la charte « Plaisir à la cantine »

<http://alimentation.gouv.fr/charte-cantine>

→ Pour plus d'informations, vous pouvez également contacter votre DRAAF

<http://agriculture.gouv.fr/services-deconcentres>

Télécharger :

<http://alimentation.gouv.fr/outils-almanach-cantines>

Le plan alimentaire (format excel)

La grille de fréquences (format excel)