



# L'almanach de ma cantine

*Mon menu du mois de novembre*

## 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 fiches techniques des produits des fournisseurs **P. 8**

L'interview : Sandra Gouband, second de cuisine **P. 14**

Pour aller plus loin **P. 16**



# L'annuaire des cantines N°3 Novembre 2013

Légumes et fruits de saison



	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
<b>Entrée</b>	Poireau vinaigrette	Carottes râpées citron	Potage vermicelles	Salade verte aux noix
<b>Plat</b>	Saucisson à cuire	Escalope dinde poêlée	Pot au feu	Cofin provençale
<b>Garniture</b>	Purée de pois cassés	Endives gratinées	Et ses légumes	Riz créole
<b>Produit laitier</b>	Carré de l'Est	Fromage blanc 20%	Edam	Flan nappé caramel
<b>Dessert</b>	Raisins	Compote pomme cannelle	Orange	
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Entrée</b>	Concombre en salade	Tarte au fromage	Pomelos	Velouté de potiron
<b>Plat</b>	Goulasch de bœuf	Saumon sauce oseille	Rôti de porc	Emincé de volaille
<b>Garniture</b>	Blé doré	Brocolis braisés	Carottes et panais braisés	Pommes fruits - châtaignes
<b>Produit laitier</b>	Yaourt aux fruits	Clémentine	Chèvre	Saint Paulin
<b>Dessert</b>			Clafoutis aux pommes	Poire
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Entrée</b>	Endives et emmental	Soupe de légumes	Chou blanc - raisins secs	Salade pâtes au thon
<b>Plat</b>	Rôti de dindonneau	Sauté d'agneau curry	Cabillaud à la crème	Grillade de porc
<b>Garniture</b>	Petits pois étuvés	Céréales gourmandes	Pommes de terre	Choux fleurs braisés
<b>Produit laitier</b>	Gâteau de carottes	Camembert	Pyrénées	Fromage blanc 20% vanille
<b>Dessert</b>		Pomme	Ananas au sirop	Kivi
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Entrée</b>	Potage Parmentier	Scarole aux fines herbes	Concombre, maïs, œuf	Brocolis aux amandes
<b>Plat</b>	Omelette	Chou farci maison	Poulet à la moutarde	Rôti de bœuf
<b>Garniture</b>	Epimards à la crème	Riz créole	Salsifis et carottes	Frites
<b>Produit laitier</b>	Saint Nectaire	Coulommiers	Entremet chocolat	Yaourt brassé
<b>Dessert</b>	Orange	Compote maison poire		
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Entrée</b>	Soupe de courge	Carottes et céleri	Endives aux agrumes	Betteraves en salade
<b>Plat</b>	Petit salé	Poulet rôti	Mijoté de légumes	Hoki en papillote
<b>Garniture</b>	Lentilles du Puy	Haricots verts et beurre	Semoule	Julienne au fenouil
<b>Produit laitier</b>	Gouda	Fromage blanc 20%	Reblochon	Emmental
<b>Dessert</b>	Poire		Assiettes fruits secs	Moelleux aux noisettes



## Soupe de légumes

N°3  
Novembre

### Entrée de légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Pommes de terre	Fraîches	Unité	4 Pommes de terre moyennes
Carottes	Fraîches	Unité	6 Carottes
Céleri rave	Frais	Unité	1 Petite boule
Poireau	Frais	Unité	1 Poireau
Lardons	Frais	Barquette	50 g Lardons
Bouillon de poule	Epicerie	Cube	2 cubes de Bouillon de poule

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

125ml	150ml	200ml	250ml
-------	-------	-------	-------

Cette recette permet de fabriquer

12 parts	10 parts	8 parts	6 parts
----------	----------	---------	---------

#### Principales étapes de fabrication:

Laver soigneusement les légumes. Les éplucher. Les couper en morceaux.  
Faire suer les lardons découpés en lamelles, dans un faitout, à feu très doux. Ajouter les légumes et les faire revenir 5 à 10mn. Émietter les cubes de bouillon de poule sur les légumes puis ajouter de l'eau juste à la hauteur des légumes (environ 1,5 litres). Couvrir le récipient.  
Faire cuire 30mn à feu doux. Mixer les légumes avec les lardons, mouiller avec le jus de cuisson jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.

#### Conseils anti-gaspillages:

La soupe représente une belle opportunité pour valoriser tous les légumes qui n'ont pas été utilisés au fil des jours. On peut donc varier à l'infini la composition.

#### Conseils pratiques:

Choisir des pommes de terre bindje par exemple qui se prêtent bien aux recettes de potage et de purée.  
La soupe permet de faire consommer des légumes aux enfants. La présence des petits lardons donne un goût assez irrésistible à cette recette.



Critère fréquentiel

Entrée de légumes cuits, rattachée à aucun critère fréquentiel

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

Coût moyen par portion ( à vous de compléter )



## Papillote de Hokï julienne de légumes au fenouil

N°3  
Novembre

### Plat de poisson

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Filet de hoki	Frais	1,2kg	1kg de filet de poisson frais
Julienne de légumes	Frais	1kg	1 kg de légumes coupés en julienne
Oignon	Frais	Unité	1 oignon moyen
Citron	Frais	Unité	1 citron
Aneth	Frais	Brin	Quelques branches d'aneth
Sel, poivre	Epicerie	g	1 cuillère à café rase et une pincée
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe d'huile

#### Grammages nets assiette

#### Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette de poisson	50g	70g	120g	120g
Grammage net assiette de légumes	30g	50g	75g	75g
Cette recette permet de fabriquer	18 parts	12 parts	8 parts	8 parts

#### Principales étapes de fabrication:

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Préparer les légumes en julienne : carottes, poireau, fenouil, céleri selon vos achats. Les laver, les couper en lanières. Les faire cuire à la vapeur dans le panier de l'autocuiseur. Découper l'oignon en rondelles fines. Étaler une feuille de papier sulfurisée assez grande sur la plaque du four. Verser 1 cuillère d'huile d'olive, puis disposer les filets de poisson, ajouter dessus la julienne de légumes, les rondelles d'oignons, l'aneth, le sel et le poivre. Arroser du jus du citron et de la 2<sup>ème</sup> cuillère d'huile. Recouvrir d'une autre feuille de papier sulfurisée en s'assurant que le jus ne puisse pas s'échapper. Enfourner pendant 20mn environ. Au moment de servir, présenter les légumes sur le filet de poisson. Accompagner d'une vraie portion de julienne de légumes au fenouil qui aura été préparée à côté.

#### Conseils pratiques:

Cette recette peut être réalisée avec toutes sortes de filet de poisson et d'herbes aromatiques. Choisir des **petits bulbes** de fenouil qui sont nettement plus tendres que les gros. On peut les conserver quelques jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur, mais il est préférable de les consommer rapidement, car ils peuvent perdre rapidement leur saveur.

#### Petit supplément pédagogique:

C'est Catherine de Médicis qui aurait introduit le fenouil en France au XVI<sup>ème</sup> siècle et c'est le jardinier d'Henry IV qui l'acclimatera ensuite dans les potagers royaux. On le cultive aujourd'hui essentiellement en Provence, en Espagne, en Italie et en Inde (premier producteur).

#### Critère fréquentiel

Plat de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un rapport Protides/lipides > 2 :  
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 )





## Mijotée de légumes façon couscous

N°3  
Novembre

### Garniture de légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Potiron	Frais	kg	1kg de potiron
Céleri	Frais	Unité	1 branche de céleri
Carottes	Frais	Unité	2 carottes
Oignon et ail	Frais	Unité	1 oignon, 1 gousse d'ail
Pulpe de tomate en boîte	Epicerie	Petite boîte	1 petite boîte
Pois chiches	Epicerie	Petite boîte	1 petite boîte
Sel, poivre, Ras el Hanout	Epicerie	g	1 cuillère à café rase et une pincée
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	1 cuillère à soupe d'huile
Raisins secs	Epicerie	g	70g

#### Grammages nets assiette

#### Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette de légumes

100g

100g

150g

150g

Cette recette permet de fabriquer

12 parts

12parts

8 parts

8 parts

#### Principales étapes de fabrication:

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Eplucher, laver et couper en morceaux tous les légumes. Emincer l'oignon, hacher l'ail. Dans un faitout, faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Laisser cuire doucement à couvert pendant 10 minutes. Ajouter 75cl d'eau, puis les carottes et le céleri. Saler, poivrer. Poursuivre la cuisson à couvert pendant 20 minutes. Ajouter les dés de potiron, la pulpe de tomate, les pois chiches et les épices. Cuire encore 25 minutes afin d'obtenir une compotée de légumes. Dresser la semoule en dôme dans le plat de service, garnir de raisins égouttés et présenter dans un plat à part la mijotée de légumes.

#### Conseils pratiques:

On peut également varier les légumes selon les saisons, en été, par exemple, on remplace le céleri par des aubergines, le potiron par des courgettes. Pour parfumer davantage la recette, on peut ajouter des graines de fenouil et des graines d'anis vert.

#### Petit supplément pédagogique:

Manger végétarien ne s'improvise pas car "exclure" la viande de son alimentation entraîne une baisse de l'apport en protéines. Il faut donc aller les chercher dans d'autres aliments. Pour cela, on associe les céréales aux légumineuses. Pois chiches, petits pois, haricots ou lentilles s'accompagnent de semoule, de blé, de riz ou de pâtes.



#### 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 )



## Gâteau aux carottes

N°3  
Novembre

### Dessert sucré

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Carottes râpées	Fraîches	Kg	300 g de carottes râpées
Œufs	Frais	Unité	3 œufs moyens
Farine T55	Epicerie	Kg	125 g de farine = 1 pot de yaourt
Sucre roux	Epicerie	Kg	125 g de sucre = 1 pot de yaourt
Noisettes	Epicerie	Kg	50g de noisettes en poudre
Raisins secs	Epicerie	Kg	50g de raisins secs
Gingembre en poudre	Epicerie	C.à café	1 cuillère à café
Cannelle en poudre	Epicerie	C.à café	2 cuillères à café
Sachet de levure	Epicerie	Sachet	1 sachet

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie	50g	50g	80g	80g
Cette recette permet de fabriquer	16parts	16 parts	10 parts	10 parts

#### Principales étapes de fabrication:

Faire tremper les raisins secs dans un peu d'eau tiède durant une heure. Bien les égoutter.

Mélanger dans un saladier les œufs, la farine, le sucre, les épices, la levure, les noisettes et les raisins égouttés.

Bien mélanger et incorporer les carottes râpées crues.

Verser le mélange dans un moule à cake ou à manqué. Cuire pendant 25 à 30mns à four chaud 180°C (Thermostat 6).

#### Conseils pratiques:

Il y a deux catégories de fruits secs ; ceux qui séchent naturellement comme tous les fruits à coque (amande, noisette, noix, pistache) et ceux que l'on sèche tel que abricot, datte, figue, pruneau, et raisin.

Lors de la fabrication de ce dessert qui combine fruits secs et légumes,, le volume de carottes paraît très important, inutile de s'inquiéter, elles vont réduire à la cuisson.

#### Conseil de saison:

Un bon moyen de manger des fruits secs consiste à les associer à des fruits et légumes crus ou cuits. Certains mélanges donnent d'excellents résultats. Les pignons relèvent une salade de mâche, les noix se marient avec les endives, les pistaches et le chou rouge font bon ménage, les amandes effilées grillées (à la poêle sans matière grasse) se mêlent aux fruits cuits: pommes, poires, abricots..., les pruneaux, dattes, figues et raisins accompagnent une pintade rôtie, un lapin en sauce ou un rôti de porc.

#### Critère fréquentiel

Dessert, rattaché à aucun critère fréquentiel

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



Coût moyen par portion ( à vous de compléter )

## PLAN ALIMENTAIRE

N°3 novembre 2013

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
Entrée	Légumes cuits	Crudités	Féculets	Crudités
Plat	Charcuterie (plat P/L<1)	Volaille	Bœuf non haché	Poisson
Garniture	Légumes secs	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculets
Produits laitiers	Fromage >100mg de Ca	Laitage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	
Dessert	Fruit cru	Fruit cuit >20g de GST	Fruit cru	Laitage
	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8
Entrée	Crudités	Pâtisserie >15% L + fromage 100mg Ca	Crudité	Légumes cuits
Plat	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Volaille
Garniture	Féculets	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculets
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca		Fromage <100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca
Dessert		Fruit cru	Dessert >20g de GST	Fruit cru
	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
Entrée	Crudités + fromage >150mg de Ca	Légumes cuits	Crudité	Féculent
Plat	Volaille	Agneau non haché	Poisson	Porc
Garniture	Légumes cuits	Céréales	Féculets	Légumes cuits
Produits laitiers		Fromage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca
Dessert	Pâtisserie <20g de GST	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru
	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16
Entrée	Féculets	Crudités	Crudités+ féculent	Légumes cuits
Plat	Œuf	Plat <70% de viande + P/L < 1	Volaille	Bœuf non haché
Garniture	Légumes cuits	Féculets	Légumes cuits	Féculets frits
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage >100mg de Ca	Laitage >100mg de Ca	Laitage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cru	Fruit cuit >20g de GST		
	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Entrée	Légumes cuits	Crudités	Crudités	Légumes cuits
Plat	Porc	Volaille	Légumes cuits	Poisson
Garniture	Légumes secs	Légumes cuits	Féculets	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca
Dessert	Fruit cru		Fruit cuit	Pâtisserie >15% de L



## 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
fibres et vitamines	Crudité 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
	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	1				7	8/20 mini	8
calcium	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	1			3		4/20 mini	4
	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
fer et oligoéléments	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L $\geq 2$		4				4/20 mini	4
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		1				3/20 maxi	1
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	1					4/20 maxi	1
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					1	3/20 maxi	1
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		0	1			4/20 maxi	1
	Plats protidiques ayant un rapport P/L $\leq 1$		2				2/20 maxi	2
sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	3	4/20 maxi	3

# LES FICHES TECHNIQUES DES PRODUITS DES FOURNISSEURS



Chaque aliment apporte au convive des nutriments différents ou en proportion variée (protides, lipides ou matières grasses, glucides, fibres, vitamines, minéraux comme le calcium, et oligoéléments comme le fer). Pour connaître les informations nutritionnelles propres à un aliment, on s'appuie sur des fiches techniques.

Ces fiches techniques sont de 2 sortes : les fiches des produits achetés à l'extérieur, et les fiches recettes des plats confectionnés sur place. Ce numéro de novembre est consacré aux fiches techniques des fournisseurs. Dans le numéro de décembre consacré aux fiches recettes, on verra qu'il importe de savoir lire les fiches techniques des fournisseurs pour écrire les fiches recettes.

## Petit rappel réglementaire

**Article D.230-26 du Code rural et de la pêche maritime :** "Les gestionnaires des restaurants scolaires tiennent à jour [...], les fiches techniques descriptives des produits alimentaires achetés auprès des fournisseurs".

Les fiches techniques accompagnant les produits des fournisseurs apportent des informations précieuses pour classer les produits selon leurs apports en nutriments et ainsi établir un menu équilibré. Ces fiches techniques apportent également d'autres informations pouvant faciliter le travail en cuisine.

## Quelles sont les informations utiles ?

**La dénomination.** Parfois, certaines sont assez fantaisistes et il faut aller chercher dans la liste des ingrédients pour mieux "cerner" le produit. Par exemple, la salade dite "salade multicolore" est en fait composée de semoule, de fèves, d'oranges et de pamplemousses.

**La liste des ingrédients.** Ils sont classés par ordre décroissant. Le premier ingrédient de la liste est l'ingrédient majoritaire et le dernier de la liste est l'ingrédient minoritaire. Cette information permet aussi de comparer le rapport qualité / prix. Un petit calcul pour estimer le prix au kg des ingrédients nobles peut révéler des surprises.

**La valeur nutritionnelle moyenne pour 100g et par portion.** Il arrive que la valeur par portion ne soit pas précisée. On fait alors une règle de 3 pour connaître, par exemple, la richesse en calcium du fromage servi.

**Le conditionnement.** Il est important de vérifier le type de conditionnement pour choisir celui qui est le plus adapté aux effectifs de convives, et ainsi éviter le gaspillage ou les reliquats que l'on est obligé de resservir.

**Le poids de la pièce et le poids de la portion unitaire.** Une même portion ne pourra peut-être pas convenir à l'ensemble des convives. Par exemple, un steak haché sera plutôt proposé en 50 grammes en maternelle, et en 70 grammes en élémentaire.

**Le mode de restitution.** Comment prépare-t-on le produit ? Il est important d'être guidé pour conserver au produit toutes ses qualités.

**La présence des allergènes majeurs.** Cette information peut aider à renseigner l'équipe d'encadrement ainsi que les familles dont les enfants présentent des allergies.



## En particulier, quelles sont les informations utiles pour établir un menu équilibré ?

→ La fiche technique fournisseur est une véritable fiche d'identité du produit. Parmi toutes les informations qu'elle délivre, seulement une partie d'entre elles sont utiles. Ce sont certaines informations nutritionnelles qui permettent de classer les produits par critère de fréquence, ainsi que les informations de grammage pour les produits prêts à l'emploi (plats composés, pâtisseries salées, pâtisseries sucrées, ...).

### Extraire les informations nutritionnelles permettant de classer les produits par critère de fréquence

Prenons l'exemple d'une salade composée et du critère "entrée composée de crudités de légumes ou de fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits". Le pourcentage de crudités dans la salade composée est déterminant pour classer ou non ce produit dans ce critère fréquentiel. La question à se poser est donc : s'agit-il d'une salade contenant plus de 50% de crudités ou moins de 50 % de crudités ?

→ S'il s'agit d'une salade contenant plus de 50% de crudités, ce produit relève du critère "entrée composée de crudités de légumes ou de fruits frais, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits" (fréquence de service attendue pour ce critère : au minimum 10 fois sur 20 menus successifs).

→ S'il s'agit d'une salade contenant moins de 50 % de crudités, ce produit n'est rattaché à aucun critère (pas d'objectif de fréquence ni minimum ni maximum).

Pour une même dénomination de produit, ses caractéristiques peuvent être très différentes. Il faut donc prendre le temps de repérer les informations importantes sur les produits transformés que l'on achète. Un aide mémoire, listant les informations nutritionnelles à relever en fonction des produits, est proposé en annexe de cette fiche pratique.

### Être attentif aux grammages des produits fournisseurs prêts à l'emploi

Les grammages à respecter pour les produits prêts à l'emploi issus de l'agroalimentaire sont précisés dans l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire : à l'annexe II. Ils concernent essentiellement les produits gras et sucrés, dont la consommation doit être limitée afin d'atteindre les objectifs nutritionnels.

Pour **memo**, les produits confectionnés sur place ne sont pas soumis à des objectifs réglementaires de grammage. On peut toutefois s'en inspirer pour adapter les portions au besoin des élèves de son établissement.

## Comment réunir et conserver les fiches techniques des produits des fournisseurs ?

### Si vous faites vos achats dans des commerces de détail ou des grandes surfaces

Conservez les informations qui figurent sur les conditionnements des produits que vous achetez. Vous avez cette habitude d'archiver dans le cadre du plan de maîtrise sanitaire, elle peut également être étendue à la qualité nutritionnelle. Par exemple :

→ Vous pouvez choisir de ranger dans une pochette le détail du menu du jour avec les conditionnements des produits fournisseurs correspondants.

→ Vous pouvez aussi choisir de regrouper les conditionnements des produits dans un classeur et les classer selon les critères de fréquence : les entrées de crudités, les garnitures de légumes, les garnitures de féculents et apparentés, les fromages > 150 mg de calcium, les fromages entre 100 et 150 mg de calcium, etc....

### Si vous vous approvisionnez auprès de grossistes spécialisés en restauration collective

Ils sont en capacité de vous fournir toutes les informations dont vous avez besoin, soit sous forme de fiches papier, soit sur support informatique.

## **ASTUCE !**

Si vous ne parvenez pas à récupérer les fiches techniques auprès des fournisseurs, reportez vous aux informations de la table de composition nutritionnelle CIQUAL. Ces informations sont proposées par l'ANSES\* en accès libre sur internet : <http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/>

### **À ne pas manquer**

- Conservez 3 mois les grilles de menus que vous avez servies.
- Conservez 3 mois les informations sur la composition des produits que vous avez utilisés pour fabriquer ces menus.

### **Témoignage**

Sandra Gouband – Vivonne (86), service de 493 repas/jour – nous fait part de son expérience.



## **Annexe de la fiche pratique**

### **COMMENT UTILISE-T-ON LES FICHES TECHNIQUES DES PRODUITS DES FOURNISSEURS ?**

#### **Les informations nutritionnelles à relever en fonction des produits**

- Parmi toutes les informations que les fiches techniques délivrent, seules une partie des informations nutritionnelles permettent de classer les produits par critère de fréquence.

#### **Concernant les entrées, les informations à rechercher sont le pourcentage de matières grasses (ou lipides) du produit et le pourcentage de crudités.**

##### **Le pourcentage de matières grasses (ou lipides) du produit**

On cherche à savoir s'il est de plus ou moins 15 %.

Cette information est importante pour les entrées type charcuteries, entrées pâtisseries, salades composées avec mayonnaise (si plus de 15 % : fréquence maximum 4/20).

##### **Le pourcentage de crudités**

On cherche à savoir s'il est de plus ou moins 50 %. Cette information est importante pour les entrées type salades composées de crudités et d'autres ingrédients comme des légumes cuits (betteraves cuites), ou des féculents, ou du thon, ... (si plus de 50 % : fréquence minimum 10/20).

#### **Concernant les plats à base de viande, poisson, œuf, les informations à rechercher sont le rapport Protéide/Lipide (P/L), le pourcentage de matières grasses (ou lipides) des produits frits, et concernant les plats composés, le pourcentage de viande, poisson, œuf**

\* ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail



### **Le rapport Protide/Lipide (P/L)**

On cherche à savoir s'il est supérieur ou inférieur à 1. Un P/L inférieur à 1 restreint la fréquence de service à 2 fois maximum sur 20 menus successifs.

### **Le pourcentage de matières grasses (ou lipides) des produits frits**

On cherche à savoir s'il est de plus ou moins 15 %.

Cette information est importante pour les produits frits et pré-frits servis en plats comme les poissons panés ou les viandes panées façon cordon bleu (si plus de 15 % : fréquence maximum de l'ensemble des plats frits et garnitures frites 4/20).

### **Le pourcentage de viande, de poisson, ou d'œuf dans un plat composé**

On cherche à savoir s'il est de plus ou moins 70 %.

Exemple de la brandade de morue : si dans la portion, le grammage de chair de poisson correspond à moins de 70 % de la portion de poisson d'un enfant, alors la fréquence de service de ce produit est limitée à 3 fois maximum sur 20 menus. Dans l'annexe II de l'arrêté du 30 septembre 2011 portant sur les grammages, on peut lire que la portion de poisson d'un enfant est de 50 grammes en maternelle et de 70 grammes en élémentaire ; 70 % correspond donc à 35 grammes en maternelle et 49 grammes en élémentaire.

On peut retrouver les grammages de l'arrêté du 30 septembre 2011 dans le tableau "grammages des produits fournisseurs".

## **Concernant les garnitures, les informations à rechercher sont le pourcentage de légumes ou de féculents dans une garniture composée et le pourcentage de matières grasses (ou lipides) des produits frits**

### **Le pourcentage de légumes ou de féculents dans une recette de garniture composée**

On cherche à savoir s'il est de plus ou moins 50 %.

C'est l'ingrédient majoritaire qui décide du critère. Si les légumes représentent la plus grande part de la portion (plus de 50 %), alors la garniture est comptabilisée comme garniture de légumes. Si les féculents, légumes secs et céréales représentent la plus grande part de la portion (plus de 50 %), alors la garniture est comptabilisée comme garniture de féculents, légumes secs ou céréales.

### **Le pourcentage de matières grasses (ou lipides) des produits frits**

On cherche à savoir s'il est de plus ou moins 15 %.

Cette information est importante pour les produits frits et pré-frits servis en garniture (si plus de 15 % : fréquence maximum de l'ensemble des plats frits et garnitures frites 4/20). Ne pas oublier de tenir compte du mode de remise en température.

## **Concernant les fromages et laitages, les informations à rechercher sont la teneur en calcium et, selon les cas, la teneur en matières grasses (ou lipides)**

### **La teneur en calcium des fromages**

On cherche à connaître la teneur en calcium du fromage à la coupe ou du fromage emballé.

Plus de 150 mg, la fréquence est d'au moins 8 services sur 20 menus. Plus de 100 mg et moins de 150 mg, elle est d'au moins 4 services. Moins de 100 mg, aucun objectif de fréquence minimum ou maximum ; mais, une fois placés les fromages à plus de 150 mg et à plus de 100 mg, il reste peu de place dans la grille de 20 menus successifs.



### **La teneur en calcium et en lipides des laitages**

On cherche à savoir si la teneur en calcium est de plus ou moins 100 mg et si la teneur en lipides (ou matières grasses) est de plus ou moins 5 g.

Plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides pour les laitages (yaourt, fromage blanc, fromage frais, flan etc..), l'objectif de fréquence est de 6 services minimum sur 20 menus successifs. Moins de 100 mg de calcium, pas d'objectif de fréquence minimum ou maximum. Plus de 5 g de lipides, il faut alors vérifier si le produit relève des desserts gras (cf. ci-dessous).

### **Concernant les desserts, les informations à rechercher sont la quantité de fruits, le pourcentage de matières grasses (ou lipides) et la teneur en Glucides Simples Totaux**

#### **La quantité de fruits**

On cherche à savoir si le dessert est composé exclusivement ou non de fruits crus.

Dessert de fruits crus exclusivement, l'objectif de fréquence est de 8 services minimum sur 20 menus successifs. Si d'autres ingrédients ont été ajoutés (sucre, crème chantilly, ...), il faut alors vérifier si le produit relève des desserts gras ou sucrés (cf. ci-dessous).

#### **Le pourcentage de matières grasses (ou lipides)**

On cherche à savoir s'il est de plus ou moins 15 %.

Cette information est importante pour les desserts type pâtisseries à la crème (si plus de 15 % : fréquence maximum 3/20).

#### **La teneur en glucides simples totaux (GST)**

On cherche à savoir si la teneur en sucres est de plus ou moins 20 g.

L'information qu'il faut aller chercher, c'est la teneur en sucres simples (ou glucides simples totaux) et pas seulement la teneur en glucides qui regroupent les sucres simples et les sucres complexes (amidon). On doit calculer ce que la portion servie apporte comme sucres simples totaux. Au-delà de 20 g, la fréquence de service du dessert est limitée à 4 maximum sur 20 menus successifs.

## GRAMMAGES DES PRODUITS PRÊTS À CONSOMMER PRÉPARÉS PAR DES FOURNISSEURS EXTÉRIEUR

Les tailles des portions figurant dans le tableau ci-dessous peuvent être adaptées à hauteur de 10 % en plus ou en moins de la valeur indiquée

PRODUITS LIVRÉS PRÊTS À CONSOMMER en grammes sauf exceptions signalées	DÉJEUNER OU DINER	
	des enfants en classe maternelle	des enfants en classe élémentaire
<b>ENTRÉES DE PRÉPARATIONS PÂTISSIÈRES SALÉES</b>		
Crêpes, nems, beignets	50	100
Friand, feuilleté	55 à 70	80 à 120
Pizza, tarte salée	70	90
<b>VIANDES (sans sauce)</b>		
Fingers, beignets, nuggets de volailles de 20 g pièce (à l'unité)	2	3
Merguez, chipolatas, saucisses de Francfort, de Strasbourg, de Toulouse, de volaille, autres saucisses variées de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2
Boulettes de boeuf, d'agneau, de mouton, ou de mélanges variés de 30 g pièce crues (à l'unité)	2	3
Paupiette de veau, de volaille, de lapin, cordon bleu, escalope panée de volaille ou d'autres viandes	50	70
Steak haché de boeuf, hamburger de boeuf	50	70
Viande hachée pour bolognaise, steak haché de veau, hamburger de veau, rissollette de veau	50	70
<b>POISSONS (sans sauce)</b>		
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)	50	70
<b>PLATS COMPOSÉS</b>		
Poids minimum de denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	50	70
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	180	250
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches et autres) servies en plat principal	100	150
Quenelle	60	80
<b>DESSERTS</b>		
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20 à 45	40 à 60
Pâtisseries fraîches, surgelées ou déshydratées, en portions, à découper ou à reconstituer	20 à 30	30 à 50
Pâtisseries sèches emballées (tout type de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante), servies en repas principaux	30 à 70	50 à 100
Glaces (en ml)		50 à 120
Mousse (en cl)	10 à 12	

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe II

## ↓ L'interview

**Sandra Gouband - Second de cuisine à la commune depuis le 15 septembre 2008 -  
Expérience CAP/BEP cuisine et CAP/BEP de pâtisserie**

### La commune

Vivonne

Maire : Maurice Ramblière

Nombre d'habitants : 3831

Commune du département de la Vienne

Communauté de communes Vonne et Clain

### Nombre d'élèves déjeunant au restaurant scolaire chaque jour

Nombre d'élèves ayant de 3 à 11 ans : 493

308 enfants d'élémentaires

185 enfants de maternelles

83,9% d'enfants déjeunant à l'école

### Le service

Service à table. Tables de 8 et de 12 enfants

Horaires de la pause méridienne : 11h45 à 13h45

pour la maternelle,

12h00 à 14h00 pour l'école élémentaire

Nombre de services : 2

### La composition du menu

Menus alternant 4 et 5 composantes

**Les achats de denrées - Coût matière moyen :  
1.45€/repas**

Fournisseurs

Surgelés et épicerie : fournisseurs nationaux

Viandes de boucherie : fournisseurs régionaux, et aussi des achats de proximité : la ferme de Bellac (producteur de porc à Cloue dans la Vienne)

Produits laitiers et fruits et légumes : fournisseurs nationaux et régionaux, achats de pommes en circuit court : les vergers de Chézeau – ferme Baille-Barrelle

Pain : Artisan boulanger local

## Le témoignage de Sandra Gouband au sujet des fiches techniques des produits

### Depuis quand, avez-vous commencé à réaliser un archivage des fiches techniques ?

- Elles étaient déjà conservées du fait que l'on fonctionne sous forme de contrats d'exclusivité pour les achats, mais en ce qui me concerne, j'ai commencé à les trier suite à ma formation sur la nutrition et les menus en restauration scolaire en septembre 2011.

### Avez-vous rencontré des difficultés ? Si oui, pour quelles raisons ?

- À part le fait qu'il faut du temps pour mettre tout ça en place, je ne peux pas dire que j'ai eu des difficultés. Mon chef a accepté de me dégager du temps. J'estime aujourd'hui qu'il me faut environ 2 heures par mois.

### Trouvez-vous toutes les informations dont vous avez besoin ?

- Oui, les fiches de la plupart des fournisseurs sont assez détaillées.

### Y a-t-il des fournisseurs qui n'ont pas été en mesure de vous transmettre toutes les informations utiles ?

- Non et si jamais il en manque une, ils répondent rapidement à notre demande. Un fournisseur n'a pas pu à ce jour me fournir les valeurs nutritionnelles des saucisses que la cuisine achète. Alors, je me suis reportée à la table de composition du CIQUAL que j'ai pu télécharger sur le site de l'ANSES\*.



## Quel système de classement avez-vous choisi ?

- Je les classe par catégorie de produits qui doivent entrer dans mon plan alimentaire. Par exemple : produit contenant plus de 15 % de matière grasse, viande non hachée de boucherie, etc. ...

## Quelles sont les formations qui peuvent être utiles pour bien réaliser ce travail d'archivage ?

- La formation dispensée par le CNFPT\*\* sur les fiches techniques m'a été très utile.

## Avez-vous changé de références de produits après avoir pris connaissance de leurs ingrédients ou de leurs valeurs nutritionnelles ?

- Pas spécialement, mon chef était déjà attentif à la qualité des produits que nous utilisons.

## Le conseil que vous auriez envie de donner à vos collègues ?

- Ce serait d'effectuer les trois formations que propose le CNFPT\*\* qui pour moi sont complémentaires : nutrition et menus en restauration scolaire, les fiches techniques en restauration collective et construire son plan de maîtrise nutritionnel en restauration collective. Aujourd'hui, forte de ces apprentissages, je me sens bien à l'aise dans ma mission.

\* ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

\*\* CNFPT : Centre National de la Fonction Publique Territoriale

## 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)**