

LE MENU

Décembre 2014

Relais d'Or
Chaque jour plus proche de vous



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1 C	Laitue aux agrumes 100 g • Cuisse de poulet à l'estragon 180 g • Poêlée du marché Minute 150 g • Cantal 40 g • ⊙ Flan pâtissier pur beurre 80 g B	Betterave ciboulette 120 g • Dos de colin crème de poivron 120 g • Riz à l'espagnole 200 g • Camembert 40 g • Fruit cru 150 g C	Fond de Pizza sauce à la Napolitaine 90 g • Echine de porc 120 g • Salsifis fondants 150 g • Yaourt nature 125 g • Fruit cru 150 g C	Chou blanc et dés d'emmental 100 g • Raviolis Pur Bœuf 250 g • Petits suisses 120 g • Cocktail de fruits rouges 100 g C	Concombre ciboulette 100 g • Epaule de veau rôtie 120 g • Pommes de terre persillées 200 g • Edam 40 g • Mousse au chocolat au lait 90 g C
Semaine 2 B	Céleri cru sauce moutarde 100 g • Courgette farcie cuite Grand-Mère 200 g • Chèvre long 40 g • ⊙ Paris Brest 40 g C	Salade verte, gésiers et croûtons 100 g • Sauté de porc au curry 120 g • Carottes rondelles Minute 150 g • Pyrénées 40 g • ⊙ Surprise Cup chocolat vanille 110 ml B	Terrine aux 3 poissons 50 g • Coquelet PAC 180 g • Macaronis 200 g • Fromage blanc 20% 100 g • Fruit cru 150 g C	Salade fraîcheur 100 g • Sauté de bœuf en goulasch 120 g • Haricots beurre très fins Minute 150 g • Gouda 40 g • Tarte Normande 75 g C	Museau de porc à la vinaigrette 50 g • Cœur de colin Alaska sauce au miel 120 g • Riz aux petits légumes 200 g • Yaourt vanille 125 g • Morceaux d'ananas et de mangue 100 g B
Semaine 3 C	Feuilleté Hot Dog 70 g • Escalope de poulet aux champignons 100 g • Petits pois et navets 150 g • Mimolette 40 g • Fruit cru 150 g B	Carottes au citron 100 g • Rôti de bœuf cuit 100 g • Pommes noisette 200 g • Carré de l'Est 40 g • Crème caramel portion 100 g C	Taboulé 120 g • Œuf dur sauce Mornay 120 g • Choux fleurs fleurettes 150 g • Yaourt brassé 125 g • Fruit cru 150 g A	Mesclun, asperges et magret 120 g • Pavé de saumon sauce oseille 120 g • Trio de légumes aux haricots verts et Gnocchis 150 g • Assortiment de fromages 40 g • Bûche chocolat et crème anglaise 50 +30 g C	Potage de légumes 200 g • Jambon supérieur sauce Madère 100 g • Farfalles 200 g • Bleu d'Auvergne 40 g • Salade de fruits du verger 100 g B
Semaine 4 C	Rouleau de saumon sur macédoine sauce mayonnaise 120 g • Suprême de poulet jaune 100 g • Brocolis persillés 150 g • Yaourt BIO 125 g • Fruit cru 150 g C	Endives aux agrumes 100 g • Brandade de morue 250 g • Brie 40 g • Poire au sirop, nappage coulis de fruits rouges 120 g B	Pomme et thon en salade 100 g • Epaule d'agneau roulée rôtie 100 g • Flageolets verts fins 200 g • Emmental 40 g • Cornetto vanille 90 ml C	Tarte aux poireaux 90 g • Filet de hoki du Chili Huile d'olive citron 120 g • Poêlée campagnarde Minute 150 g • Fromage blanc 20% 100 g • Fruit cru 125 g C	Salade verte et émincé de radis 100 g • Steak haché 120 g • Blé et brunoise de légumes 200 g • Tomme blanche 40 g • Galette des Rois 75 g B

⊙ Voir descriptif produit au verso.

Menus élaborés pour des collégiens, par notre diététicienne. Ces menus sont conformes aux exigences réglementaires du décret n°2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans la restauration scolaire.

• Coûts moyens denrées : **A** moins de 1,50 € **B** de 1,50 € à 1,75 € **C** plus de 1,75 €. Calculs de prix estimés et indicatifs en coûts denrées.

Equilibre et plaisir, quelle place pour les desserts sucrés?



Qu'exige la réglementation de septembre 2011 ?

Dans un contexte où l'on observe une montée inquiétante du surpoids et de l'obésité pour l'ensemble de la population, on attend de la restauration scolaire qu'elle soit exemplaire, notamment en limitant les fréquences de services des desserts gras et sucrés. Les menus proposés doivent être équilibrés et variés. La variété étant appréciée sur la base de 20 repas successifs.

Quelles sont les contraintes réglementaires dans le choix des desserts?

Type de desserts : Desserts lactés

Critères nutritionnels

Contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion servie.

Fréquence exigée sur 20 menus successifs
6 mini / 20 menus

Type de desserts : Desserts gras

Critères nutritionnels

Contenant plus de 15% de lipides.

Fréquence exigée sur 20 menus successifs
3 maxi / 20 menus

Type de desserts :

Desserts non gras et riches en sucres

Critères nutritionnels

Contenant moins de 15% de lipides et plus de 20g de sucres simples totaux par portion servie.

Fréquence exigée sur 20 menus successifs
4 maxi / 20 menus

Type de desserts : Desserts de fruits crus

Critères nutritionnels

Contenant 100% de fruits crus et servis sans sucre ajouté.

Fréquence exigée sur 20 menus successifs
8 mini / 20 menus

La taille des portions servies doit donc être adaptée au type de dessert et à chaque classe d'âge.

Desserts	Enfants de maternelle	Enfants d'élémentaire	Elèves du secondaire
Pâtisserie type chou	20-45g	20-45g	40-60g
Pâtisserie à découper	40-60g	40-60g	60-80g
Glace	30-70ml	50-100ml	50-120ml
Mousse	10-12cl	10-12cl	10-12cl

En pratique, comment fait-on ?

Recettes « maison » ou desserts achetés prêts à consommer, le choix du dessert doit être en cohérence avec les autres composants du repas. Il contribue à la diversité et à l'équilibre alimentaire. Un repas sans entrée ou sans garniture de féculent pourra se terminer par une pâtisserie (tarte au flan, tarte normande), par exemple. Il est par ailleurs, raisonnable de proposer les desserts riches en lipides (galette frangipane) dans un repas dont les autres composantes sont « légères ».

A noter :

Le dessert symbolise le plaisir et c'est important de préserver cette part de joie et de fête. Elle va rejaillir sur le groupe de convives qui déjeunent ensemble et à n'en pas douter, ils reprendront leurs activités avec plus d'entrain.

Les desserts sucrés et les glaces

FLAN PÂTISSIER PUR BEURRE

PRODUIT SURGELÉ ❄️

Pâte brisée pur beurre garnie d'un flan pâtissier au lait entier parfumé à la vanille, une recette traditionnelle. Le flan fait partie des desserts les plus simples qui sont souvent les plus appréciés. Ses qualités nutritionnelles sont intéressantes, peu de matières grasses et moins de 20g de sucres simples par portion. Ce flan à cuire peut être découpé selon les exigences de grammages réglementaires. A consommer sans contrainte !



PARIS BREST



PRODUIT SURGELÉ ❄️

Dessert gourmand composé d'une pâte à choux garnie de crème pralinée. Il affiche moins de 15% de lipides et sa portion de 40g contient moins de 20g de sucres simples. Sa fréquence de service n'est pas limitée. La portion convient à toutes les catégories de convives.

SURPRISE CUP CHOCOLAT VANILLE

PRODUIT SURGELÉ ❄️

Une amusante et délicieuse glace vanille et chocolat présentée en coupe de 110ml. La portion adaptée à un public de jeunes adolescents est très pauvre en lipides et affiche moins de 20g de sucres simples. Goût, texture, forme et composition raisonnable, tout concourt au succès de ce dessert. Sa fréquence de service n'est pas limitée.



Relais d'Or

Chaque jour plus proche de vous



MIKO®