

Des idées de menus pour se lancer

Ces menus, préparés à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, doivent satisfaire à 5 exigences inhérentes à la Restauration Collective :

1. Respecter l'équilibre alimentaire en satisfaisant aux "normes" définies par le GPEM-DA*
2. Plaire aux enfants tout en essayant de leur faire découvrir de nouvelles saveurs, et tout en tenant compte de leur âge et de leurs préférences
 - En utilisant plus souvent les légumes frais accommodés simplement (soupes, purées, gratins, jardinières variées)
 - En alternant desserts " industriels " et ceux " faits maison " à base de fruits crus ou cuits
 - En préparant des menus " découvertes " permettant de les initier aux cuisines étrangères avec d'autres céréales, d'autres types de cuisson, d'autres épices...
3. S'appuyer sur l'offre de fruits et légumes de saison
4. Être facilement réalisable en cuisine, en tenant compte des contraintes imposées par les équipements existants et le temps disponible
5. Être d'un coût matière moyen par jour réaliste

Ces menus ont été validés par une diététicienne
Brigitte FICHAUX
Cesson-Sévigné

MENUS BIO EN RESTAURATION COLLECTIVE

Idées de menus sur 2 semaines: 8 repas (sans le pain)
chiffrés par le groupement GIE " MANGER BIO 35 "

Ils sont riches en protéines (20 à 30 grammes/convive selon âge) et plus particulièrement en fibres et minéraux grâce à l'apport de céréales demi-complètes et à l'importance donnée aux fruits et légumes.

Menu 1

Carottes râpées
(assaisonnement huile de colza première pression à froid)
Pâtes à la carbonara (gruyère râpé + jambon tranché à mettre en dés)
Yaourt nature + dosette de sucre

Coût estimé pour 100 personnes

maternelle/primaire:	1,34 €
collège:	1,78 €

Menu 2

Salade d'endives et emmental
Chili con carne
Pommes au four

Coût estimé pour 100 personnes

maternelle/primaire:	1,65 €
collège:	2,00 €

Menu 3

Potage au potiron et pommes de terre
Tarte poireaux + salade verte
Yaourt aux fruits + biscuit

Coût estimé pour 100 personnes

maternelle/primaire:	1,35 €
collège:	1,50 €

