

**RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES  
POUR LE MILIEU SCOLAIRE**

**INTERNAT DES ETABLISSEMENTS DU SECONDAIRE**

**Groupe Restauration Collective et Nutrition  
(G –RCN)**

**Version 1.0 du 7 février 2018**

---

**SOMMAIRE**

CONTEXTE.....	2
PRÉAMBULE .....	2
PRÉSENTATION DES CONVIVES .....	3
OBJECTIFS NUTRITIONNELS.....	3
STRUCTURE DES REPAS .....	4
ÉLABORATION DES MENUS ET CHOIX DES PRODUITS.....	5
FRÉQUENCE DE SERVICE ET CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE DES REPAS .....	6
GRAMMAGE DES PORTIONS.....	7
PRÉCISIONS.....	7-8
BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE .....	9
ANNEXE : OUTILS D'AIDE AU CLASSEMENT DES PLATS SELON LES REPÈRES NUTRITIONNELS.....	10
REMERCIEMENTS.....	12

## CONTEXTE

En juillet 2015, le groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) a publié une **nouvelle version de la recommandation Nutrition** à l'attention des acteurs de la restauration collective de toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées en institution.

**Afin de faciliter l'application** de la recommandation Nutrition **en internat**, la présente fiche complète la fiche synthétique milieu scolaire.

### **En 2015, la France compte 244 000 élèves scolarisés en Internat :**

180 415 dans le public / 63 221 dans le privé

Une majorité de garçons 57% pour 43% de filles

Capacité d'accueil du public (nombre de places) : 229 562

Collèges : 5% (soit 11 973 places)

Lycées : 95% (soit 217 589 places)

Taux d'accessibilité : 5,1% (229 562 places sur 4 491 405 élèves du second degré (public))

Cette fiche est issue des travaux d'un groupe composé des opérateurs publics et privés, des associations et organisations professionnelles, d'experts et de fournisseurs. Elle vient compléter la fiche de juillet 2015 et s'intéresse spécifiquement à l'offre alimentaire des établissements scolaires du secondaire accueillant des élèves internes.

## PRÉAMBULE

### Enjeux sur la journée alimentaire en internat

Au-delà de la simple couverture des besoins physiologiques des élèves, la restauration collective a bien **d'autres enjeux** qu'il convient de souligner : enjeux de santé publique, de justice sociale, de citoyenneté, de développements économiques et environnementaux.

Elle doit être pour chaque élève, un moment de convivialité, de plaisir et d'éducation alimentaire.

Il convient de proposer des repas équilibrés, variés, tenant compte des besoins nutritionnels, tout en associant une dimension « plaisir » car l'ensemble des repas en internat est aussi un moment de convivialité.

Le petit-déjeuner peut avoir un format classique (buffet avec du pain, beurre, confiture, jus de fruit, etc.), mais l'ajout ponctuel d'un aliment (compote, salade de fruits, entremet, brioche, etc.) vient casser une certaine routine et participe à donner envie aux adolescents de prendre ce premier repas.

Selon l'étude INCA 3 (juin 2017), 40% des 15-17 ans ne prennent pas de petit-déjeuner tous les jours.

### Facteurs de réussite

**L'environnement du repas et le rôle des adultes** (personnels de restauration, vie scolaire et administration) présents sur la journée, leur compréhension de tous ces enjeux, la qualité de leur recrutement et de leur formation, sont essentiels.

On peut aménager un espace au sein du restaurant pour le service des petits déjeuners et des dîners, espace adapté à la taille du groupe des internes. L'objectif est d'en faire un endroit chaleureux, en soignant l'éclairage et le mobilier.

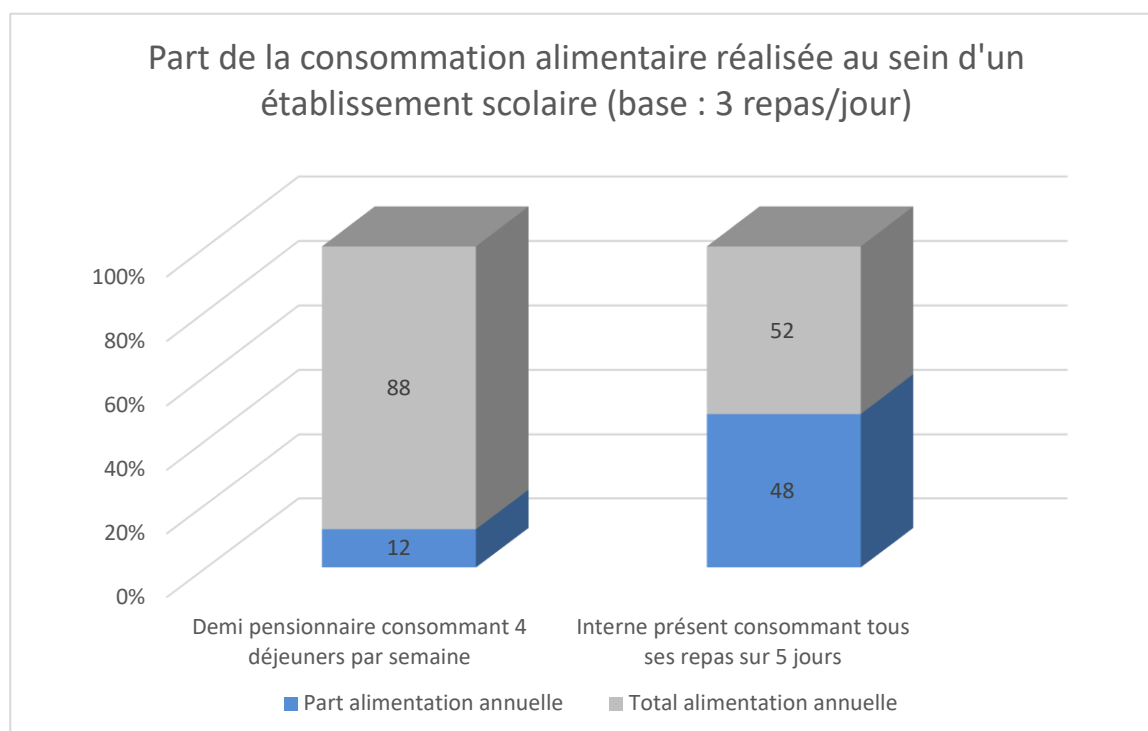
Les faibles effectifs d'internes permettent d'envisager qu'ils puissent se servir seuls. On organise alors la distribution de toutes les composantes du repas en libre accès.

Le temps disponible pour chaque repas doit être d'au minimum 20 minutes assis à table.

## PRÉSENTATION DES CONVIVES

Les recommandations nutritionnelles concernent tous les internes, **adolescents et jeunes adultes scolarisés** dans un établissement du second degré (collèges, lycées généraux et technologiques, lycées professionnels, lycées agricoles, maisons familiales rurales...).

Chez les collégiens et lycéens internes, la contribution de la restauration collective à l'apport alimentaire annuel est nettement supérieure à celle des demi-pensionnaires d'où la responsabilité accrue de la collectivité et l'attention à y porter. (4 fois plus de repas en collectivité pour les internes)



Sur 36 semaines de cours par an, un demi-pensionnaire consomme 140 déjeuners alors qu'un interne consomme tous ses repas durant 180 jours (**avec 3 repas proposés par jour**) environ soit presque 50% de son alimentation annuelle.

Ces chiffres illustrent les enjeux importants d'équilibre alimentaire, et par conséquent d'éducation aux pratiques alimentaires et de santé publique portés par la restauration collective qui accueille les internes.

## OBJECTIFS NUTRITIONNELS

**La restauration collective en internat joue un rôle important dans l'équilibre alimentaire des adolescents et des jeunes adultes.**

Elle doit répondre aux priorités nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé (PNNS) :

- Couvrir les besoins de ces convives en période de pic de croissance, en corrigeant les excès et les déficiences nutritionnelles constatés : chez les 10-17 ans, des apports insuffisants en vitamines (C, B6) et en minéraux (magnésium, calcium, cuivre, zinc, potassium, iode, sélénium) sont observés<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Avis de l'Anses sur l'évaluation des apports en vitamines et minéraux dans la population française, mars 2015

- Diminuer la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants et les adolescents<sup>2</sup>
- Réduire les déficits en fer chez les femmes en âge de procréer (dont les adolescentes)

En conséquence, les recommandations insistent sur :

- la consommation suffisante de **fruits et légumes**, sources de vitamine C, B9, potassium, oligo-éléments et fibres ;
- la variété des **féculents** (légumes secs, pommes de terre ou céréales), sources de glucides complexes, vit B6, et fibres ;
- la quantité modérée des **matières grasses** utilisées et leur nécessaire variété pour équilibrer les apports en acides gras essentiels et vitamines liposolubles ;
- la place des **poissons gras**, notamment sources d'acides gras essentiels (**oméga 3**) et de vitamine D
- la quantité contrôlée d'aliments contenant du **sucré ajouté** ;
- la consommation suffisante de **bœuf, veau, agneau et abats de boucherie**, viandes sources de zinc, de fer bien assimilés par l'organisme, de sélénium, de vitamine B6 ;
- la consommation suffisante de **produits laitiers** (dont fromages) variés, principales sources de calcium, d'iode, de potassium, de vitamine D ;
- les apports contrôlés en **sel**, vecteur de sodium.

## STRUCTURE DES REPAS

La journée alimentaire est structurée de façon générale en quatre repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

### Petit-déjeuner

En internat, le petit déjeuner doit être varié, attractif et convivial.

Il comporte **3 éléments principaux** dont un aliment céréalier, un produit laitier, un fruit et **une boisson**.

Les boissons sont l'eau, **le café, le thé**, les jus de fruits de bonne qualité nutritionnelle (100 % fruits, sans sucre ajouté), ou le lait demi-écrémé de préférence non sucré. Le lait est à considérer comme une boisson et un produit laitier.

**Les aliments céréaliers sont le pain, les biscottes, les céréales (favoriser les pétales ou flocons de blé, maïs, avoine ou riz dont l'ajout de sucre est limité).**

Les **viennoiseries, pâtisseries et autres produits gras et/ou sucrés** sont à **limiter**. Une fréquence d'un service par semaine est recommandée.

### Déjeuners et dîners

Pour pouvoir satisfaire aux recommandations nutritionnelles et aux fréquences d'apparition des plats, déjeuners et dîners doivent être constitués de **4 ou 5 composantes** (Cf fiche milieu scolaire)

Le repas à **5 composantes** donne **plus** :

- de **latitude** et de **souplesse** dans la mise en œuvre des fréquences ;
- de place à la **variété**, à l'**originalité** et à l'**éducation au goût** ;
- de possibilité à chacun de trouver une réponse à ses préférences alimentaires.

Il est néanmoins possible d'alterner 4 et 5 composantes.

### **Précautions dans l'organisation des services :**

Les repas des internes qui dînent en décalé (sections sports-études par exemple) doivent respecter le menu.

### Goûter

---

<sup>2</sup> PNNS3

En internat, il est utile d'organiser la distribution d'un goûter qui vient compléter les apports nutritionnels des jeunes adolescents.

Celui-ci doit comporter **2 des 3 éléments** suivants : aliment céréalier, produit laitier, fruit **et 1 boisson + Même offre de boissons qu'au petit-déjeuner.**

Il est proposé au moins deux heures avant le dîner. Veiller à ce que goûter et dîner soient suffisamment espacés.

Le restaurant scolaire et/ou la cafétéria peuvent être les lieux de distribution des goûters, respectant une diversité et un équilibre alimentaire.

## ÉLABORATION DES MENUS ET CHOIX DES PRODUITS

### Fonction et construction d'un plan alimentaire et des menus

**La construction d'un plan alimentaire adapté à l'établissement permet d'élaborer des menus variés, équilibrés tout au long de l'année tout en facilitant le respect des fréquences réglementaires.<sup>3</sup>**

Pour les **internats**, le plan alimentaire doit tenir compte de l'équilibre entre le déjeuner et le dîner.

Le plan alimentaire se construit :

- d'abord **en appliquant les fréquences réglementaires** pour les 20 déjeuners successifs
- ensuite en appliquant les fréquences recommandées pour les 20 dîners (établissements ouverts 5 soirs par semaine) ou pour les 16 dîners (établissements ouverts 4 soirs par semaine) successifs correspondants.

Pour favoriser l'équilibre de la journée, il est important que l'ensemble des deux principaux repas apporte :

- au moins un fruit et un légume cru
- au moins une garniture de légumes
- pas plus de 1 produit à P/L < 1
- pas plus de 1 entrée à > 15% de matières grasses
- pas plus d'un produit pané ou pré frit
- pas plus de 1 dessert à > 15% de matières grasses
- pas plus de 1 dessert > 20 grammes de sucres simples par portion

La valorisation des surplus de production du midi est possible mais elle ne doit pas déséquilibrer l'offre de la journée sur les critères ci-dessus

<sup>3</sup> Décret et arrêté du 30 septembre 2011 parus aux Journaux officiels du 2 octobre 2011.

**FRÉQUENCE DE SERVICE ET CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE DES REPAS**

Les **critères associés** aux fréquences du tableau répondent aux objectifs nutritionnels précédemment cités, de la manière suivante :

Objectifs nutritionnels	Critères	Fréquences sur 20 déjeuners ou 20 dîners successifs	Fréquences sur 16 dîners successifs	Fréquences sur 20 journées successives (cumul 20 déjeuners et 16 dîners)
Consommation suffisante de fruits et légumes	Crudités de légumes ou de fruits (entrées ou garnitures contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits)	10/20 mini	8/16 mini	18/20 mini
	Légumes cuits autres que secs (garnitures contenant au moins 50 % de légumes)	10/20	8/16	18/20
	Desserts de fruits crus (100 % fruits crus, sans sucre ajouté)	8/20 mini	8/16 mini	16/20 mini
Variété des féculents	Légumes secs, pommes de terre ou céréales (garnitures en contenant au moins 50 %)	10/20	8/16	18/20
Quantité limitée des matières grasses	Entrées constituées de produits à teneur en matières grasses > 15 %	4/20 maxi	3/16 maxi	10/20 maxi
	Produits à frire ou pré-frits à teneur en matières grasses > 15 %	4/20 maxi	3/16 maxi	7/20 maxi
	Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines (P/L ≤ 1)	2/20 maxi	2/16 maxi	4/20 maxi
	Desserts constitués de produits à teneur en matières grasses > 15 %	3/20 maxi	2/16 maxi	5/20 maxi
Place des poissons et consommation suffisante de viandes sources de fer	Poissons ou préparations d'au moins 70 % de poissons et contenant au moins 2 fois plus de protéines que de matières grasses (P/L ≥ 2)	4/20 mini	3/16 mini	7/20 mini
	Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau, et abats de boucherie[1]	4/20 mini	3/16 mini	7/20 mini
	Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf et plats à base de protéines végétales	3/20 maxi	3/16 maxi	6/20 maxi
Quantité limitée des sucres ajoutés	Desserts contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion et contenant moins de 15 % de matières grasses	4/20 maxi	3/16 maxi	7/20 maxi
Consommation suffisante de produits laitiers variés	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	8/20 mini	7/16 mini	15/20 mini
	Fromages contenant entre 100 mg et 150 mg de calcium par portion	4/20 mini	3/16 mini	7/20 mini
	Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion)	6/20 mini	5/16 mini	11/20 mini

[1] Y compris plats contenant 100 % de viandes en muscle non hachées de caprins, équidés ou cervidés ou d'abats des caprins, équidés et porcins en excluant les abats de volaille (cf. questions/réponses de la DGAL).

## Le contrôle des fréquences et méthode de calcul

Le contrôle des fréquences est réalisé sur 20 journées de menus successifs.

Les menus réalisés à partir du plan alimentaire doivent respecter les fréquences réglementaires :

La majorité des établissements propose 5 déjeuners et 4 dîners par semaine, la présente fiche précise donc les fréquences recommandées sur 16 dîners successifs.

Il est à noter que le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, on veille cependant à ce que les plats à fréquences minimales (*crudités, poisson, viandes non hachées de bœuf, veau, agneau, abats de boucherie, fromages, laitages et fruits crus*) soient respectées sur les 20 déjeuners qui concernent la majorité des élèves.

Ainsi, les services des préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf peuvent être plus importants aux menus des dîners, ce qui semble davantage correspondre aux attentes des jeunes. On précise (cf. fiche plats protidiques du 2015) que les plats à base de protéines végétales sont classés sous ce même critère.

En cas de libre-service, il convient de privilégier le **choix dirigé**.

**Le choix dirigé** assure un meilleur équilibre alimentaire et une plus grande variété pour le convive, d'autant plus que tous les repas sont pris dans l'établissement. Il facilite également le calcul des fréquences.

Les repas à thème font partie des repas contrôlés.

## GRAMMAGE DES PORTIONS

Les grammages, mentionnés en annexe 2.2 de la recommandation Nutrition, correspondent à des portions moyennes d'aliments, nettes qui permettent d'assurer la couverture des besoins nutritionnels des convives (en macro et micro nutriments) mais aussi sur un plan pratique qui aident les acheteurs dans la passation des commandes. Ils doivent donc être lus comme des repères.

Les grammages préparés et servis doivent être adaptés à l'appétit des convives, au moment de la distribution. Le niveau d'activité physique, notamment pour les élèves issus des filières sportives et des filières professionnelles (métiers physiques), impacte sur leurs besoins et leur appétit.

Par ailleurs, il ne serait pas raisonnable de les abonder de façon systématique : risque d'excès d'apports énergétiques et de gaspillage alimentaire, à craindre.

**Il n'est pas opportun d'annexer à un contrat de sous-traitance, des exigences de grammages.**

## PRÉCISIONS

Les rédacteurs de la présente fiche reprennent certaines recommandations de l'avis N°77 du Conseil National de l'Alimentation qui s'appliquent parfaitement au contexte des internats.

### Recommandations du CNA dans l'avis n°77 « les nouveaux enjeux de la restauration scolaire »

1-1 Recueillir régulièrement le point de vue des usagers (enfants et jeunes, parents, enseignants) sur les différents aspects de l'accueil et proposer la mise en place d'enquêtes de satisfaction du restaurant scolaire ou une commission des menus

2-1-3 Favoriser le travail collaboratif entre le personnel médical (médecin et/ou infirmier) et le personnel de la restauration scolaire, notamment sur les projets d'animation spécifiques en lien avec l'alimentation.

2.3.1. Solliciter, au sein de chaque établissement, la mise en place systématique d'une commission « Restauration scolaire » chargée de participer à la conception des menus et, plus largement, au fonctionnement du restaurant, permettant ainsi de revisiter les règles de vie.

2.3.2. Sensibiliser et former les assistants d'éducation sur les missions de la restauration et sur le fonctionnement du service et plus particulièrement sur leurs fonctions éducatives et d'accompagnement des jeunes, au-delà des simples fonctions de surveillance.

2.3.6. Associer les collégiens et les lycéens à la décoration de la salle à manger de leur établissement, (Par exemple dans le cadre des travaux en cours d'arts plastiques) afin qu'ils s'approprient réellement cet espace. Favoriser le renouvellement de cette décoration.

2.3.7. Prendre en considération les souhaits et les demandes du Conseil de la Vie Lycéenne concernant l'aménagement du restaurant scolaire et l'impliquer plus particulièrement lors de la construction ou de la rénovation (organisation de l'espace, décoration, mobilier) ainsi qu'à l'organisation temporelle de la pause méridienne.



## BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE

Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire  
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614716&dateTexte&categorieLien=id>  
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire  
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>  
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

Questions / Réponses du ministère l'agriculture (DGAL) destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire  
[http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/QR\\_gestionnaires\\_DEF\\_mise\\_a\\_jour\\_au\\_28\\_janv\\_2013\\_cle887c9e.pdf](http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/QR_gestionnaires_DEF_mise_a_jour_au_28_janv_2013_cle887c9e.pdf)  
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

Recommandation Nutrition du GEM-RCN - Fiches de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN  
<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

Programme national nutrition santé (PNNS)  
<http://www.mangerbouger.fr/>

Norme AFNOR X50-220  
<https://norminfo.afnor.org/norme/NF%20X50-220/norme-de-service-service-de-la-restauration-scolaire/102224>

Règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (INCO)  
[http://europa.eu/legislation\\_summaries/consumers/product\\_labelling\\_and\\_packaging/co0019\\_fr.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/co0019_fr.htm)

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail  
<https://www.anses.fr/fr>

Table de composition d'aliments de l'ANSES  
<http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm>

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé  
<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/index.asp>

Fruits et légumes frais  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire  
<http://agriculture.gouv.fr/pacte-national-de-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-dossier-de-presse>

Enquête sur la restauration et l'architecture scolaires. Rapport du CNESCO octobre 2017  
[http://www.cnesco.fr/wp-content/uploads/2017/10/170929\\_Note\\_QdeVie\\_VF.pdf](http://www.cnesco.fr/wp-content/uploads/2017/10/170929_Note_QdeVie_VF.pdf)

Les enjeux de la restauration collective en milieu scolaire, avis N°77 du CNA 07/2017  
<http://www.cna-alimentation.fr/avis-liste/par-numero/>

Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3)- Avis de l'Anses- Rapport d'expertise collective-Juillet 2017  
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>

**ANNEXE : EXEMPLE DE PLAN ALIMENTAIRE ET DE MENUS**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SEMAINE 1</b>	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
	Légumes cuits	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
	Boeuf non haché	Volaille	Porc	Poisson	Plat s/PA < 70%
	Féculent	Légumes cuits	Féculents >15%MG	Légumes cuits	Féculents
	Fromage >150 mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Fromage >150 mg Ca	Laitage >100mg Ca	
	Fruit Cru	Pâtisserie > 15% lipides	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert lacté > 100mgCa
	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
	Crudités	Légumes cuits	Féculents	Crudité > 15% MG	
	Porc P/L < 1	Poisson	Boeuf non haché	Volaille	
	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents	
		Laitage >100mg Ca	Laitage >100mg Ca	Fromage >150 mg Ca	
Dessert lait+fec+20 Gst	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit		
<b>SEMAINE 2</b>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
	Pâtisserie	Crudités	Légumes cuits	Crudité > 15% MG	Féculents
	Porc	Boeuf haché	Poisson	Volaille	Veau non haché
	Légumes cuits	Féculents	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	Fromage >150 mg Ca	Laitage >100mg Ca	Fromage > 100mg Ca		Fromage >150 mg Ca
	Fruit Cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert lait+fec+20 Gst	Fruit cru
	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
	Crudités	Féculents	Crudités	Légumes cuits	
	Poisson	Volaille frite > 15% MG	Porc	Plat s/PA < 70%	
	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	
Fromage >150 mg Ca	Laitage >100mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Fromage >150 mg Ca		
Fruit cuit	Fruit cru	Pâtisserie +20g GST	Fruit cru		
<b>SEMAINE 3</b>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
	Crudités	Féculents	Crudités	Légumes cuits	Crudité > 15% MG
	Volaille	Oeuf	Boeuf non haché	Plat s/PA < 70%	Poisson
	Féculents >15%MG	légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	Féculents
		Laitage >100mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Fromage >150 mg Ca	Fromage >150 mg Ca
	Dessert lacté > 100mgCa	Fruit cru	Pâtisserie > 15% lipides	Fruit cru	Fruit cuit
	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
	Féculents	Crudités > 15% MG	Légumes cuits	Crudités	
	Porc P/L < 1	Veau non haché	Poisson frit >15% MG et < 70%	Volaille	
	Légumes cuits	Féculents	Féculents	Légumes cuits	
Fromage >150 mg Ca	Fromage >150 mg Ca	Laitage >100mg Ca	Fromage > 100mg Ca		
Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert lait+fec+20 Gst		
<b>SEMAINE 4</b>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
	Féculents	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Charcuterie
	Poisson	Volaille	Plat s/PA < 70%	Boeuf haché	Agneau non haché
	Légumes cuits	légumes cuits	Féculents	Féculents	Légumes cuits
	Fromage >150 mg Ca		Fromage >150 mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Laitage >100mg Ca
	Fruit cru	Dessert lait+fec+20 Gst	Fruit cru	Fruit cuit	
	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Féculents	
	Œuf	Boeuf non haché	Volaille	Poisson	
	Féculents >15%MG	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits	
Fromage >150 mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Laitage >100mg Ca	Fromage >150 mg Ca		
Fruit cuit	Fruit cru	Pâtisserie > 15% lipides	Fruit cru		

NB : La classification des recettes et des produits est déterminée à partir de données indicatives.

Propositions de menus (*) (**)					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1 / Proposition HIVER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
	Betteraves vinaigrette	Radis noir râpé vgte	Mâche, avocat , Mangue	Taboulé	Carottes râpées
	Boeuf Bourguignon	Rôti de dinde	Escalope de porc dijonnaise	Filet de Merlu crème citronnée	Chili de Haricots rouges
	Pâtes	Duo Panais & Carottes	Pomme de terre frites	Brocolis persillés	Riz
	Saint Nectaire	Brie	Tome de Savoie	Yaourt nature	
	Kiwi	Fondant chocolat	Compote Pomme/ Châtaigne	Banane	Fromage blanc et coulis de fruits
	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
	Endives aux Noix	Velouté de potiron	Houmous (pois chiches)	Céleri rémoulade	
	Saucisse de Francfort	Saumon à l'oseille	Steak de boeuf	Poulet forestière	
	Chou rouge aux pommes	Riz créole	Haricots verts persillés	Coeur de Blé	
	Yaourt brassé	Fromage blanc nature	Cantal		
	Clémentine	Salade de fruits frais	Dés d'ananas		
SEMAINE 2 / Proposition PRINTEMPS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
	Tarte Chèvre /épinars	Navets râpés vgte	Carottes cuites au cumin, vgte	Concombres à la crème	Salade de Quinoa acidulée
	Rôti de porc braisé	Boeuf bolognaise	Dos de colin, sauce ciboulette	Emincé de dinde en Tagine	Sauté de veau printanier
	Salsifis fondants	Spaghetti	Blé	Légumes Tagine	Haricots beurre persillés
	Reblochon	Yaourt nature	Camembert		Morbier
	Cocktail d'agrumes	Poire cuite	Fraises	Riz à l'impératrice	Banane
	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
	Champignons bulgares	Salade de maïs	Radis roses	Coeurs d'artichauts vgte	
	Brandade de cabillaud	Escalope de poulet panée	Tranche de jambon grillé	Parmentier de lentilles	
Salade verte	Petits pois à l'étuvée	Chou fleur persillé			
Edam	Fromage blanc	Tome blanche	Comté		
Compote aux pruneaux	Kiwi	Biscuit roulé à la confiture	Pomme		
SEMAINE 3 / Proposition ETE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
	Melon	Salade niçoise	Tomate au basilic	Julienne de poivrons cuits en vgte	Salade de saison et lardons grillés
	Cuisse de poulet rôtie	Omelette	Boeuf en daube	Pâtes et légumineuses aux épices	Filet de Colin sauce au miel
	Pommes de terre sautées	Courgettes à l'ail	Fenouil braisé		Semoule aux carottes
		Yaourt	Livarot	Mimolette	Fourme d'Ambert
	Entremets caramel	Cocktail de fruits d'été	Tarte aux fruits rouges	Dés de pastèque	Pêche cuite à la vanille
	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
	Salade de penne	Coleslaw	Duo de fleurettes vgte	Céleri branche/ Pomme granny en vgte	
	Saucisse aux herbes grillée	Rôti de veau au jus	Poisson pané sauce tartare	Emincé de dinde aux épices	
Piperade	Polenta	Riz	Haricots plats		
Pyénées	Gouda	Fromage blanc	Carré de l'Est		
Nectarine	Compote à la Rhubarbe	Abricots	Clafoutis aux cerises		
SEMAINE 4 / Proposition AUTOMNE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
	Blé à l'indienne	Chou rouge vgte	Champignons à la grecque	Carottes à l'orange et noisettes	Rosette de Lyon
	Pavé de saumon au four	Rôti de dinde sauce soja	Colombo riz	Steack haché sauce échalote	Navarin d'agneau
	Fondue de poireaux	Julienne de légumes	et lentilles	Blé aux petits légumes	Navets glacés
	Saint Paulin		Port salut	Mi-chèvre	Fromage Blanc
	Raisin	Cheesecake aux mirabelles	Pomme Golden	Prunes pochées à la cannelle	Poire
	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
	Salade verte	Potage de légumes verts	Betterave crue râpée vgte	Salade de pommes de terre	
	Tortilla espagnole	Rôti de boeuf	Escalope de poulet poêlée	Filet de Lieu sauce crème curcuma	
	Farfalles	Purée de céleri	Potimarron et panais		
Emmental	Bleu d'auvergne	Coulommiers	Yaourt		
Compote Pomme figues	Kiwi	Eclair au Chocolat	Banane		
(*) La classification des recettes et des produits est donnée à titre indicatif . En pratique, il est nécessaire de se référer aux fiches techniques					
(**) Les menus proposés font majoritairement appel à des recettes cuisinées, utilisant des produits de saison.					

## REMERCIEMENTS

Anne-Guyline PERILLON (Ets public administratif de la restauration collective d'Arles, membre de l'association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES), pilote du groupe de travail,

Thomas MATHIEU Collège Jean Moulin Pais 14ème, membre de l'association professionnelle nationale des personnels d'intendance des établissements publics d'enseignement français (AJI)

Marie-Line HUC membre du groupe qualité de l'offre alimentaire de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN)

Alain COINTAT, Président du Groupe Nutrition

remercient les personnes dont les noms suivent pour leur concours à la rédaction de la présente fiche :

Laëtitia ALLEGRE	Société Vici Aidomenu
Isabelle BRETEGNIER	Réseau FNAB Fédération Nationale d'Agriculture Biologique
Danièle COLIN	Association Club Experts Nutrition et Alimentation (CENA)
Brigitte COUDRAY	Centre de recherche et d'informations nutritionnelles (CERIN)
Christelle DUCHENE	Association nationale interprofessionnelle du bétail et des viandes INTERBEV
Jean-Jacques HAZAN	Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES)
Christophe HEBERT	Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES)
Sylvie HERAULT	Syndicat national de la restauration collective (SNRC) –Groupe COMPASS
France-Anne HUARD	Syndicat national de la restauration collective (SNRC) – Groupe DUPONT RESTAURATION
Christine HUSS	Syndicat National des Entreprises de Restauration et Services (SNERS) – Groupe API Restauration
Valérie JAQUIER	Réseau FNAB Fédération Nationale d'Agriculture Biologique
Gwenaëlle JOUBREL	Association SOJAXA
Brice LACOMBE	Association pour le Développement de l'hygiène et l'équilibre nutritionnel (ADHEN)
Michel LE JEUNE	Ligue de l'enseignement
Laurence VIGNÉ	Association d'industriels GéCo