

## Qu'est-ce-qu'on mange ?

**A SAVOIR !** Des documents officiels regroupent les recommandations que les cantines doivent suivre pour élaborer des menus équilibrés, bons pour la santé des enfants.

Ces documents proviennent du **GEM-RCN** (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition).

Ce groupe dépend des ministères de l'Economie et des Finances. Il réunit **plus de 125 représentants** de l'Etat, de villes, d'hôpitaux, de syndicats, d'associations professionnelles, d'entreprises, d'experts de la nutrition, ...

### SAIS-TU QUE ?

La dernière version des recommandations du GEM-RCN date de juillet 2015.

#### Les objectifs principaux sont :

- **Augmenter** la consommation de fruits, de légumes et de féculents ;
- **Diminuer** les apports lipidiques, et rééquilibrer la consommation d'acides gras ;
- **Diminuer** la consommation de glucides simples (sucres) ajoutés ;
- **Augmenter** les apports de fer ;
- **Augmenter** les apports calciques.

### Nos plats :

Blanquette : oignons, carottes, crème, champignons, jaune d'œuf

Forestière : fond de sauce, mélange de champignons

Gardenière de légumes : petits pois, haricots verts, flageolets, carottes, navets, p. de terre

Julienne de légumes frais : carottes, céleri, courgettes

Légumes Wok : carottes rondelles, carottes jaunes râpées, pois gourmands, mini-épis de maïs

Poêlée Chinoise : haricots mungotout, champignons, poivrons, germes de soja

### Nos entrées :

Caldarou : chou blanc, carottes, mayonnaise

Pizza Allacore : tomate, crème, thon, emmental, olives

P. de terre Piémontaise : œuf dur, jambon, mayonnaise

Riz Camaquaine : haricots rouges, maïs, olives vertes

Riz Pékinois : chou ciselé, carottes, germes de soja

San Marco : tagliatelles, mielettes de sushimi, poivrons

### Apprend à reconnaître les catégories d'aliments avec le code des couleurs :

■ Légumes et fruits crus  
■ Légumes et fruits cuits  
■ Plat protéinique

■ Féculents  
■ Produits laitiers

Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.

Origine des viandes : Bœuf, Veau, Porc, Volaille : France ; Agneau : Union Européenne

Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN

contrôlé par Sophie VIENNET, Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

## RESTAURATION SCOLAIRE

Menu pour la Commune de \_\_\_\_\_

PÉRIODE DU 07 JANVIER AU 15 FÉVRIER 2019

### Animations :

**Gâteaux d'anniversaire** les lundi 14 janvier et mardi 12 février

**Galette des Rois** le mardi 08 janvier et le mercredi 09 janvier

**Chandeleur** le vendredi 01 février

### Repas à thème :

**Menu Raclette** le mardi 15 janvier et le mercredi 30 janvier

**Nouvel An Chinois** le mardi 05 février et le mercredi 06 février

**Plats découverte** : Blé Pilaf le vendredi 11 janvier, Potiron et Patate douce le jeudi 31 janvier, Panna Cotta coulis de fruits rouges le vendredi 08 février, Œufs durs sae crème Curry le lundi 11 février

Bonjour chers écoliers,

Après les vacances de Noël et leur cortège de cadeaux et gourmandises, Bourgogne Repas vous souhaite une très bonne année 2019, faite de découvertes, de jeux, de rires et de partage.

De nombreux événements ponctuent les semaines de Janvier et Février.

Pour vous réchauffer en ce froid hivernal, vous pourrez déguster : la Galette des Rois le 08 janvier, les Crêpes de la Chandeleur le 01 février, et une Raclette le 15 janvier.

Bourgogne Repas vous propose également de fêter le Nouvel An Chinois avec un menu spécial le 05 février.

Vous pourrez également découvrir plusieurs nouvelles recettes : du Blé Pilaf le 11 janvier, un mélange de Potiron et Patate douce le 31 janvier, un dessert italien appelé Panna Cotta au coulis de fruits rouges le 08 février, et des Œufs durs à la sauce crème Curry le 11 février. Soyez curieux ! Goutez et ouvrez grand vos papilles !

Et juste avant les prochaines vacances, nous vous offrons quelques gourmandises sucrées !

Bon appétit !



Zone Artisanale Du Bois Bernoux  
71290 CUISERY  
Tel : 03.85.40.09.51  
Fax : 03.85.40.09.63  
e-mail : info@bourgogne-repas.fr  
Web : www.bourgogne-repas.fr

SEMAINE DU 7 JANVIER AU 11 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Entrée</b>	Coleslaw	Salade de P. de terre Piémontaise* SP/SV : Salade de P. de T. au thon	Betteraves rouges Mais	Haricots verts vinaigrette	Salade de Mâche / Œuf dur
<b>Plat principal</b>	Escalope de Volaille crème SV : Pané Fromager	Blanquette de Veau SV : Blanquette de Poissons	Sauté de Porc aux Olives* SP/SV : Tortilla P. de terre Oignons	Nuggets de Volaille SV : Œufs brouillés au fromage	Cabillaud sœ tomate
<b>Légumes</b>	Riz	Carottes persillées	Julienne de légumes frais	Papillons sœ tomate	Blé Pilaf
<b>Fromage</b>	Pyrénées	Vache Picon	Petits-Suisses aux fruits	Yaourt Bio Nature	Cantafrais
<b>Dessert</b>	Yaourt Fermier Aromatisé	<b>Galette des Rois</b>	<b>Galette des Rois</b>	Clémentines	Ananas frais
<b>Conseil du soir</b>	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Poisson Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Viande Féculents Fromage Fruit Cuit	Légumes Cuits Œuf Féculents Laitage Fruit Cuit

SEMAINE DU 14 JANVIER AU 18 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Entrée</b>	Taboulé	<b>RACLETTE</b> Salade de Mâche	H. verts au Jambon* SP/SV : H. verts œufs durs	Betteraves rouges mayonnaise	Pizza Maison Albacore
<b>Plat principal</b>	Emincé de Bœuf à la tomate SV : Œufs durs sœ Aurore	Jambon Rosette* SP : Charcuterie de Volaille SV : Saumon h. d'olive	Quenelles sœ tomate champignons	Rôti de Dinde Forestière SV : Galopin de Poisson Blanc Niçoise	Brochette de Poisson Pané
<b>Légumes</b>	Brocolis	Pommes Vapeur	Riz créole	Mousseline de Potiron	Epinards hachés à la crème
<b>Fromage</b>	Fromage Blanc	Fromage à Raclette	Emmental	Cotentin Ail et Fines Herbes	Coulommiers
<b>Dessert</b>	Gâteau Chocolat Coco Maison	Flan Caramel au lait fermier Bio	Clémentines	Pomme locale	Compote Pomme Banane / Petits-Beurre
<b>Conseil du soir</b>	Crudités Œuf Féculents Fromage Fruit Cru	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Viande Féculents Laitage Fruit Cuit	Crudités Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Féculents Laitage Fruit Cuit

SEMAINE DU 4 FÉVRIER AU 8 FÉVRIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Entrée</b>	Céleri / Carottes rémoulade	<b>NOUVEAU AN CHINE</b> Nem Poulet SV : Terrine de Hg. Mayo	Salade de Riz Pénoise	Salade de Mâche / Œuf dur	Salade San Marco
<b>Plat principal</b>	Palette Porc* sœ moutarde SP : Esc. Vol. tomate SV : Cabillaud sœ tomate	Sauté de Volaille Miel Soja SV : Aiguille Poisson	Rôti de Porc SP/SV : Brochette Poisson Pané	Spaghettis Bio	Poisson Meunière
<b>Légumes</b>	Haricots Blancs Cocos SP/SV : SS jus de viande	Poêlée Chinoise maison	Légumes Vot sœ Soja	Bolognaise SV : au Thon Tomate à la crème	Petits-Pois / Carottes SP/SV : SS jus de viande
<b>Fromage</b>	Carré de l'Est	Velouté Nature	Cantafrais	Rondelé aux Noix	Petit Cotentin Nature
<b>Dessert</b>	Compote de Pomme Bio	Tarte Ananas Coco	Ananas au sirop / Noix de Coco	Kiwi	Panna Cotta coulis de fruits rouges
<b>Conseil du soir</b>	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Œuf Féculents Laitage Fruit Cru	Légumes Cuits Viande Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Œuf Féculents Laitage Fruit Cru

SEMAINE DU 11 FÉVRIER AU 15 FÉVRIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Entrée</b>	Sauccisson Cuit* SP : Sauccisson sec de Vol. SV : Surimi mayo	Betteraves rouges	Panis Buns Fromage	Carottes râpées	Chou-fleur vinaigrette
<b>Plat principal</b>	Œufs durs sœ crème curry	Sauté de Porc* SP/SV : Blanquette de Poisson	Blanquette de Dinde SV : Paupiette du Pêcheur	Bœuf au Paprika SV : Aiguillettes Poisson Céréales	Saumon h. d'olive
<b>Légumes</b>	Riz Bio	Jardinière de légumes	Haricots verts persillés	Purée	Boullgour aux petits légumes
<b>Fromage</b>	Emmental	Chanteneige	Camembert	Yaourt Bio Vanille	Vache Picon
<b>Dessert</b>	Orange	Gâteau Maison aux Pommes	Semoule au lait	Poire locale	Ananas frais et Bonbons
<b>Conseil du soir</b>	Crudités Féculents Laitage Fruit Cuit	Crudités Œuf Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Légumes Cuits Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Viande Féculents Laitage Fruit Cuit

SEMAINE DU 21 JANVIER AU 25 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Entrée</b>	Chou râpé Raisins sœ Curry	Carottes râpées	Pâté Croûte* SP : Pâté Croûte Vol. SV : Sardines beurre	Poireaux Jambon* vte SP/SV : Poireaux miniosa	Salade de Lentilles Bio
<b>Plat principal</b>	Sauté de Dinde SV : Tarte Saumon ciboulette	Chipolatas grillées* SP : Saucisses Vol. SV : Nuggets emmental	Emincé de Bœuf SV : Omelette ciboulette	Sauté de Porc aux Olives* SP : Esc. De Volaille crème SV : Hoki crème	Colin aux Champignons
<b>Légumes</b>	Pennes Bio	Purée	aux Carottes SP/SV : SS jus de viande	Flageolets SP/SV : SS jus de viande	Haricots Beurre
<b>Fromage</b>	Edam	Carré Calcium	Velouté Nature	Six-de-Savoie	Cantal
<b>Dessert</b>	Orange	Poires au sirop	Tarte aux Pommes	Liégeois Vanille	Banane
<b>Conseil du soir</b>	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cuit	Légumes Cuits Œufs Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Œuf Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Viande Féculents Fromage Fruit Cuit

SEMAINE DU 28 JANVIER AU 1 FÉVRIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Entrée</b>	Macédoine / Mais	Surimi mayonnaise	<b>RACLETTE</b> Salade verte douce	Salade de Riz Camarguaise	Haricots verts vinaigrette
<b>Plat principal</b>	Escalope Viennoise SV : Pané végétarien	Omelette ciboulette	Jambon Rosette* SP : Charcuterie de Volaille SV : Saumon h. d'olive	Sauté de Veau SV : Crêpe aux champignons	Merlu sœ citron
<b>Légumes</b>	Gratin de Poireaux au lait fermier Bio	Coquillettes sœ tomate	Pommes Vapeur	Potiron Patate douce	Carottes / P. de terre à l'Etuveé
<b>Fromage</b>	Brie	Tomme Blanche	Fromage à Raclette	Petit sucré	Kiri
<b>Dessert</b>	Poire locale	Pomme Golden	Flan Chocolat au lait fermier Bio	Banane Bio	Crêpe Confiture
<b>Conseil du soir</b>	Crudités Viande Féculents Laitage Fruit Cuit	Crudités Féculents Fromage Fruit Cuit	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Œuf Féculents Fromage Fruit Cuit

Comment respectons-nous les objectifs du GEM-RCN?

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents :**
  - favoriser les légumes, en particulier crus, en entrée (carottes râpées, salade verte, chou râpé, ...)
  - composer le plat principal la moitié du temps avec des légumes (carottes, brocolis, potiron, épinards, haricots verts, poêlées de légumes),
  - composer le plat principal l'autre moitié du temps avec des féculents (riz, pâtes, blé, pommes de terre, flageolets, haricots blancs, petits-pois, boullgour) ;
- Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras :**
  - encourager la consommation de poissons (cabillaud, colin, merlu, saumon),
  - limiter les charcuteries (pâté croûte, saucisson cuit, rosette, chipolatas), pâtisseries salées (pizza, nems), fritures, pâtisseries sucrées (gâteaux maison, tartes, galettes) ;
- Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés :**
  - limiter les desserts peu gras mais très sucrés (liégeois, tarte aux pommes, crêpe confiture, panna cotta) ;
- Augmenter les apports de fer :**
  - proposer de la viande (en particulier de bœuf, de veau, d'agneau), du poisson et des oeufs
  - limiter les plats principaux contenant trop peu de viande (nuggets, quenelles, bolognaise) ;
- Augmenter les apports calciques :**
  - privilégier les produits laitiers les plus riches en calcium, les moins gras et les moins sucrés (fromages à la coupe, fromages portions choisis pour leur taux de calcium par portion, yaourts, fromages blancs, flans maison)



Gâteau d'anniversaire  
Produit issu de l'agriculture biologique

Produit régional  
Produit cuit ou élaboré sur place

Plat découverte  
100% légumes frais  
Produit de saison

\* Plat comportant du porc  
SP : Plat sans porc  
SV : Plat sans viande, si géré par la collectivité

NB : La présence ou la quantité de Viande Poisson ou Œuf au Dîner est à ADAPTER EN FONCTION DE L'ÂGE DE L'ENFANT



Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.

Origine des viandes : Bœuf, Veau, Porc, Volaille : France ; Agneau : Union Européenne

Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN

contrôlé par Sophie VIENNET, Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)