

Menus "mode d'emploi"

Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus pour chacun des principaux secteurs d'activités (scolaire, entreprise, santé/maison de retraite). Pour attester de leur conformité aux différentes préconisations sur la nutrition, ces menus sont accompagnés de leurs bilans nutritionnels comparés aux ANC et des tableaux GEMRCN validés le 4 mai 2007 par le Conseil exécutif de l'OEAP - Observatoire Economique de l'Achat Public - concernant leurs statuts juridiques.

L'objectif de cette rubrique est de vous aider à élaborer vos menus en répondant au mieux à vos contraintes.



AIDOMENU SCOLAIRE JUIN/JUILLET 2010

Lundi		Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4	
(A) Friand au fromage	0,23	(J) Coquillettes aux dés d'emmental	0,09	(B) Tomates citronnées	0,25	Pommes de terre en salade	0,15		
Champignons sauce aux câpres	0,33	Radis beurre	0,39	Macédoine à la russe	0,16	Melon	0,21		
Steak haché de veau	0,63	(F) Boeuf à la mode	0,80	(E) Fruits de mer sauce safran	0,72	(F) Rosbif	1,07		
Rôti de boeuf	0,94	Filet de hoki sauce langoustine	0,66	Jambon grillé	0,43	Osso buco de veau	1,31		
(H) Petits pois parisienne	0,28	(H) Carottes vichy	0,26	(I) Riz basmati	0,15	(H) Blettes en persillade	0,17		
Polenta sauce tomate	0,19	Pommes de terre au four	0,13	Epinard à la tripe	0,20	Spaghetti	0,03		
(J) Gouda	0,10	(J) Saint-Paulin BIO	0,42	(J) Crème de gruyère	0,30	(J) Tomme noire	0,13		
Yaourt aromatisé	0,12	Bûche mi-chèvre	0,14	Fournols	0,17	Petits-suisses aux fruits	0,21		
(O) Kiwi	0,14	(O) Cerises	0,29	(L) Fromage blanc aux raisins secs	0,16	(O) Nectarine	0,22		
Coupe de mirabelles	0,33	Entremets chocolat aux spéculoos	0,11	Banane	0,21	Poire bonne femme	0,19		
Total 1,66 €		Total 1,66 €		Total 1,40 €		Total 1,86 €			

Mardi		Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4	
(BK) Carottes râpées quatre saisons	0,15	(B) Salade verte	0,17	Escalopines d'artichaut	0,37	(B) Scarole à l'orange	0,42		
Céleri dame blanche	0,21	Oeuf dur en gelée	0,27	Carottes râpées BIO	0,27	Caviar d'aubergines	0,25		
(E) Filet de lieu ensoleillé	0,52	(G) Paupiette de veau aux olives	0,53	Dindonneau sauce aux poivres	0,58	Fricassée de porc	0,71		
Sauté de poulet jurassien	0,68	Porc sauce chasseur	0,64	Carbonade flamande	0,82	Filet de julienne campobasso	0,67		
(I) Nouilles	0,03	Quinoa mode quechua	0,57	(I) Haricots blancs Guyenne	0,22	(I) Riz créole	0,09		
Navets glacés	0,11	Haricots verts extra fins	0,30	Céleri soubise	0,24	Courgettes sautées	0,17		
(L) Petits-suisses sucrés	0,32	(K) Fondu allégé	0,23	(J) Tomme des Pyrénées	0,21	(K) Brie	0,12		
Bleu d'Auvergne	0,16	Maroilles	0,33	Yaourt nature	0,10	Saint-Nectaire	0,18		
(L) Flan pistache aux cassis	0,13	(L) Fromage blanc et framboises	0,22	(O) Fraises	0,29	Tranche napolitaine trois parfums	0,17		
Mousse de banane	0,18	Abricots	0,13	Mosaïque de fruits	0,30	Strudel de pommes	0,11		
Total 1,27 €		Total 1,72 €		Total 1,72 €		Total 1,46 €			

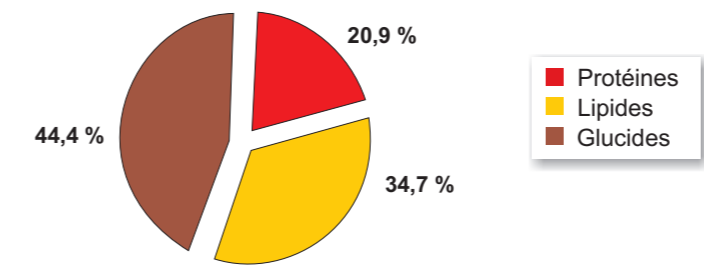
Mercredi		Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4	
Riz aux cornichons	0,10	Soja estival	0,33	(B) Carpaccio de concombre	0,21	(B) Radis	0,33		
Salade sicilienne	0,36	Avocat sauce cocktail	0,32	Betteraves ravigote	0,14	Crêpe champignons	0,19		
(F) Estouffade de boeuf	0,81	Cuisse de poulet marinée	0,45	(F) Rôti de veau aux asperges	1,13	(F) Gigot d'agneau nivelloise	0,91		
Poitrine d'agneau au jus	0,81	Steak Maître d'hôtel	1,01	Filet de dorade au four	0,76	Poulet en cocotte	0,58		
(H) Fleurettes au gratin	0,23	(I) Riz jaune	1,14	(H) Duo de courgettes crémière	0,26	(H) Marmite jardinière	0,17		
Flageolets aux lardons	0,45	Blettes sauce suprême	0,20	Pâtes papillon	0,07	Semoule couscous	0,07		
(K) Coulommiers	0,11	(L) Yaourt sucré	0,10	Bûche de chèvre	0,21	(J) Mimolette	0,18		
Mini-chèvre	0,40	Fourme d'Ambert	0,16	Fromage fondu	0,23	Fromage blanc battu portion BIO	0,44		
(O) Salade de fruits maison	0,17	(O) Pêche blanche	0,21	(N) Génoise fourrée	0,24	(L) Liégeois chocolat	0,14		
Petit pot de glace	0,12	Ananas au sirop	0,20	Pomme Granny Smith	0,15	Kiwi	0,14		
Total 1,80 €		Total 1,58 €		Total 1,73 €		Total 1,60 €			

Jeudi		Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4	
(B) Concombre aux fines herbes	0,20	(B) Melon	0,21	(A) Galantine de volaille	0,22	Céleri rémoulade	0,21		
Betteraves lanières mimosa	0,16	Pizza margherita	0,25	Salade du midi	0,23	Tomates mozzarella	0,29		
Escalope de dinde poêlée	0,72	(E) Filet de julienne suchet	0,64	(F) Rumsteak à la lyonnaise	0,91	(E) Filet de lieu dieppoise	0,63		
Morue en bouillabaisse	0,91	Côte de porc poêlée	0,59	Sauté d'agneau galicien	1,29	Steak haché VBF	0,76		
(H) Jardinière de légumes BIO	0,39	(H) Fenouil braisé	0,23	(I) Gnocchi de polenta	0,16	(I) Frites steak house	0,13		
Pommes de terre vapeur	0,23	Lentilles à la dijonnaise	0,34	Brocolis persillés	0,25	Mousseline de carottes	0,17		
(J) Bleu des Causses	0,21	(J) Morbier	0,19	(K) Camembert	0,11	(L) Yaourt aromatisé	0,12		
Fromage carré	0,24	Petits-suisses natures	0,31	Edam	0,12	Bleu de Bresse	0,30		
Pain perdu au sucre	0,10	(N) Beignet à la framboise	0,22	(O) Abricots	0,13	(O) Cerises	0,29		
Compote de pomme	0,08	Kiwi	0,14	Crème aux oeufs	0,14	Cocktail délice	0,23		
Total 1,64 €		Total 1,58 €		Total 1,80 €		Total 1,59 €			

Vendredi		Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4	
Haricots verts en salade	0,19	(BK) Crudités bernoises	0,30	Taboulé du soleil	0,08	(BJ) Salade comtoise	0,23		
Tomates farcies leda	0,28	Poireaux vinaigrette	0,30	Fraîcheur de champignons BIO	0,63	Rosette	0,28		
Rôti de porc madrilène	0,70	(F) Noisette d'agneau	0,89	Foie émincé	0,44	Coquelet au quatre-épices	1,02		
Oeufs durs	0,47	Brochette campagnarde	0,59	Palette à la diable	0,37	Sauté d'agneau provençal	1,17		
(I) Doré de grains de blé	0,29	(I) Macaroni	0,03	(H) Poêlée méridionale	0,39	(H) Haricots beurre	0,30		
Epinards à la crème	0,23	Salsifis à la normande	0,44	Purée	0,11	Panachés gourmands	0,55		
(J) Tomme grise	0,16	(J) Tendre bleu	0,15	(L) Fromage frais	0,14	(J) Carré fondu	0,18		
Fromage blanc nature	0,15	Chèvre bûche	0,19	Mini-bleu	0,26	Munster	0,20		
(O) Fraises chantilly	0,29	(L) Crème dessert vanille	0,17	(O) Pastèque	0,15	(M) Tarte coco	0,17		
Poire liégeoise	0,25	Salade de fruits d'été	0,27	Pêche surprise	0,27	Banane	0,21		
Total 1,64 €		Total 1,69 €		Total 1,43 €		Total 2,18 €			

ANC

Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) correspondent aux apports nutritionnels quotidiens jugés nécessaires pour répondre aux besoins de la quasi-totalité (97,5 %) des individus considérés comme bien portants pour une catégorie d'âge et un sexe donnés. Ils servent de référence aux professionnels de la diététique, de la nutrition et de l'alimentation, mais aussi aux responsables de la santé publique, des collectivités et des industries agroalimentaires.



La répartition énergétique journalière est de 11 à 15 % de protéines, 30 à 35 % de lipides, 50 à 55 % de glucides. Ces valeurs de référence sont difficiles à atteindre sur un seul repas. Le déjeuner associé à un petit-déjeuner et un dîner, conduit alors à un bon équilibre des nutriments sur la journée.

GEMRCN

	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accomp.	Produit Laitier	Dessert	Fréquence observée	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15% de lipides	(A) 2					2/20	4/20 max
Crudités légumes ou fruits	(B) 10					10/20	10/20 min
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	(C) 0	0				0/20	4/20 max
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats d'œufs)	(D) 1					1/20	2/20 max
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2	(E) 4					4/20	4/20 min
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie	(F) 8					8/20	4/20 min
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf	(G) 0					0/20	4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes	(H) 10		10			10/20	10/20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange	(I) 10		10			10/20	10/20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	(J) 2			11		13/20	8/20 min
Fromages contenant au moins 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion	(K) 2			4		6/20	4/20 min
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion	(L) 4			4	5	9/20	6/20 min
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20 g de glucides simples totaux par portion	(M) 1				1	1/20	3/20 max
Desserts contenant moins de 15% de lipides, et plus de 20 g de glucides simples totaux par portion	(N) 3				3	3/20	4/20 max
Desserts de fruits crus	(O) 10				10	10/20	8/20 min

Le GEMRCN (Groupe d'Etudes des Marchés Restauration Collective et Nutrition) rédige des documents techniques pour faciliter la passation et l'exécution des marchés publics du domaine alimentaire sous forme de guides, recommandations, cahiers des clauses et spécifications techniques. Le tableau de contrôle ci-dessus porte sur les premières lignes de chaque composante (entrée, plat protidique,...) des 20 repas successifs. Les secondes lignes sont également analysées et restent conformes aux recommandations du GEMRCN.

Objectif nutritionnel = 40 % des ANC pour le déjeuner
Catégorie de population = Adolescent(e)s de 13-15 ans.

Chez l'adolescent, le déjeuner représente 40 % des apports nutritionnels d'une journée. L'analyse suivante présente les apports journaliers moyens sur la période et intègre la consommation de pain blanc (le plus couramment proposé en collectivité). La distribution de pain complet, ou autres types de pains, améliorerait sensiblement les apports du menu en fibres, vitamines et minéraux.

	Apports du menu (hors pain)	Apports du pain (100 g)	Apports du menu	ANC (40 %)
Calories (Kcal)	836	265	1101	1194
Protéines (g)	49	8	57	39
Lipides (g)	41	1	42	43
Glucides (g)	65	56	121	157
Sodium (mg)	1189	650	1839	1248*
Potassium (mg)	1142	120	1262	1240*
Fibres (g)	7,0	2,9	9,9	12,0
Vitamine C (mg)	35	0	35	44
Fer (mg)	5,0	1,4	6,4	5,2
Calcium (mg)	358	23	381	480
Hydroxyacides (g)	0,00	n.d	0,00	n.d
Ethanol (g)	0,00	0,00	0,00	n.d

*Pour le sodium, il s'agit d'une valeur maximale recommandée, elle correspond à 3,2 g de NaCl. Pour le potassium, la valeur de référence utilisée est celle de la recommandation européenne Scientific Committee for Food, 1993 1488/id.