

Analyse des menus pour le service de :
RESTAURATION SCOLAIRE / LOISIRS + ESAT LES HERMONES
Période du 20 novembre au 19 janvier 2018

I - Analyse quantitative : Analyse sur 8 semaines (soit 34 repas) : **fréquences calculées pour les déjeuners**

	Fréquences recommandées par le GEMRCN*	Fréquences Observées	Exemples d'aliments
Entrées contenant plus de 15% de lipides	7 / 34 maxi	9 / 34	Charcuterie, feuilletés, friands, céleri rémoulade, salade piémontaise...
Crudités en accompagnement ou en entrée	17 / 34 mini	19 / 34	Tous types d'entrées contenant des légumes crus ou cuits
Produits frits et pré-frits	7 / 34 maxi	2 / 34	Cordons bleus, frites, pommes rissolées, dauphines, duchesse...
Plats protidiques ayant un P/L ≤1 (contenant plus de lipides que de protéines)	4 / 34 maxi	5 / 34	Légumes farcis, bolognaise, steak haché à 20% de MG, bouchées à la reine, quenelle, omelettes garnies, saucisses, cervelas, quiche...
Poissons ayant un P/L >2	7 / 34 mini	7 / 34	Darnes, filets, émiettés... Les brandades, gratin de poisson ... s'ils contiennent au moins 70% de poisson
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau	7 / 34 mini	5 / 34	les viandes nobles non hachées de bœuf, veau, agneau.
Préparations contenant moins de 70% de viande	5 / 34 maxi	5 / 34	Hachis Parmentier, moussakas, cannellonis, raviolis, coquilles de poisson, paupiettes, normandins ...
Féculent ou légumes secs (en accompagnement)	17 / 34	17 / 34	P de terre, riz, céréales de blé, de maïs, légumes secs... <u>ce nombre ne tient pas compte des plats type raviolis, pâte à la bolognaise, frites donc la fréquence reste correcte</u>
Légumes (en accompagnement)	17 / 34	18 / 34	Tous les légumes
Fromages contenant plus de 150mg de calcium par portion	14 / 34 mini	12 / 34	Voir liste plus bas
Fromages contenant moins de 150mg de calcium par portion	7 / 34 mini	7 / 34	Voir liste plus bas
Produits laitiers	10 / 34 mini	19 / 34	Yaourt nature, aux fruits, sucré, aromatisé, fromage blanc, petits suisse, entremets maison...
Desserts contenant + de 15% de lipides	5 / 34 maxi	3 / 34	Beignets, viennoiseries, gaufres, crêpes, gâteau, biscuits, madeleines, crèmes brûlées ...
Desserts ou produits laitiers contenant – de 15 % de lipides et + de 20 g de sucre	7 / 34 maxi	4 / 34	Entremets, crèmes dessert, flans, île flottante, glaces, laits gélifiés aromatisés, chocolat liégeois ...
Desserts de fruits crus	14 / 34 mini	18 / 34	Tous les fruits crus entiers ou coupés, en salade

Fréquence conforme aux recommandations
 Fréquence limite
 Fréquence ne respectant pas les recommandations

Objectifs nutritionnels :

Les objectifs nutritionnels généraux visés par les recommandations du GEMRCN pour les enfants scolarisés en maternelle, en classe élémentaire et adolescents (collège et lycée) sont les suivants :

- 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 et ajoutés
- Diminuer la consommation de sel
- Augmenter les apports en fer
- Augmenter les apports calciques

Ainsi pour assurer l'observance de ces objectifs, il convient, et ce, quelque soit le nombre de composantes de veiller à apporter :

- Un produit laitier
- Une crudité de fruits ou de légumes
- Du poisson au menu 1 fois par semaine

II – Analyse qualitative et corrections des menus :

-Entrées +15 % de lipides: NON

Attention à la fréquence des entrées riches en lipides : entrées chaudes, entrées froides avec sauce mayonnaise, charcuteries → fréquence 1 fois / semaine.

- Entrées de légumes crus : OK

Vérifiez sur tous les menus vos crudités



Pour infos : quand il y a une crudité en entrée (salade verte, tomates, carottes râpées, pomelos, concombre, ...) il vaut mieux mettre un fruit cuit ou un laitage en dessert et inversement, le jour où l'entrée est une charcuterie ou un légume cuit ou une entrée de féculents, mettre le fruit cru en dessert. Cela permettra de mieux répartir les crudités.

-Produits frits : OK

- Plats protidiques P/L ≤1: NON

-Poissons : OK

Ne sont pris en compte pour cette fréquence, **uniquement les plats à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L égal ou > à 2.**

-Viandes non hachées : NON

Ne sont pris en compte pour cette fréquence **uniquement les viandes non hachées de bœuf, de veau et d'agneau.**

-Préparations contenant -70% de viande : OK

Petit rappel : Pour avoir un **taux de protéines suffisant**, veillez à ce que les préparations contiennent au minimum 70g de viande / poisson / œuf par portion.

A contrôler notamment pour les *gratins, les tartes, les quiches, les poêlées, feuilletées, les cakes, les plats uniques.*

Sinon il faut dissocier la viande / poisson / œuf et l'accompagnement :

omelette/ratatouille – jambon/coquillettes – blanc de volaille/haricots verts – poulet rôti/pomme de terre – émincé de volaille/courgettes provençales – Rôti de porc/salade composée – saumonette/riz – colin papillote/aubergines – Filet de hareng/pomme de terre.

- Accompagnements féculents et légumes : OK

- Fromages et produits laitiers : NON

Petit rappel :

- Fromage à plus de 150mg de calcium par portion : **14 fois minimum sur 34 repas**

Ex : Pâtes pressées cuites : Babybel, Beaufort, Comté, Emmental, Parmesan, spécialités fromagères de pâtes pressées cuites

Pâtes pressées non cuites : Cantal, Edam, Etorki, Gouda, Mimolette, Morbier, Port Salut, St Nectaire, St Paulin, Tomme de Savoie,

Pâtes persillées : Bleu d'Auvergne, Bleu des Causses, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Roquefort

Pâtes molles: Camembert 40%MG, Pont l'évêque, St Albray, Valmorey, Vacherin

Fromages fondus: Kiri, P'tit Louis, Samos, Six de Savoie, ...

- Fromage avec 100 à 150 mg de calcium par portion : **7 fois minimum sur 34 repas**

Ex : Pâte molle à croute fleurie : Camembert 45%MG, Brie, Chaource, spécialités fromage à pâte molle, fromage à pâte molle allégée

Pâte molle à croute lavée : Maroilles, Livarot, Epoisses

Pâte persillée : Bleu de Bresse

Fromage de brebis : Ossau iraty, pérail

Fromages fondus : Carré frais, Chanteneige, Chavroux, St Môret, Tartare, ...

Ceux de la 1^{ère} liste sont donc à privilégier. Cette liste est non exhaustive. Regarder les étiquettes sur chaque fromage pour voir dans quelle catégorie ils se trouvent.

- Produit laitier : **10 fois minimum sur 34 repas**

Ex : Yaourt nature, aux fruits, sucré, aromatisé, fromage blanc, petits suisse, entremets maison...

- Desserts avec + de 15% de lipides : OK

- Desserts de fruits crus : OK

- Desserts contenant moins de 15% de lipides et plus de 20 g de sucres par portion :

OK

- Autres remarques :

Semaine du 20 au 24.11.17	mardi → servir une salade de chou rouge + dés de gruyère. jeudi → attention saison : servir un céleri en entrée.
Semaine du 27.11 au 01.12.17	lundi → manque féculent : servir une entrée de féculent. mardi → manque féculent : servir un gâteau en dessert. jeudi → manque féculent : remplacer l'escalope viennoise par une quenelle. vendredi → remplacer le yaourt nature par le yaourt sucré bio supprimé mardi.
Semaine du 4 au 8.12.17	lundi → midi : remplacer la saucisse de Toulouse par un rôti de porc et servir un fromage à la place du yaourt nature bio. mercredi → servir le yaourt nature bio à la place du petit nova. vendredi → légumes secs ++ sur la semaine : remplacer les haricots coco par une purée.
Semaine du 11 au 15.12.17	mercredi → remplacer le st morêt par un fromage à la coupe. jeudi → manque féculent : servir un gâteau en dessert vendredi → bœuf la veille : servir des pâtes + dés de volaille.
Semaine du 18 au 22.12.17	lundi → entrée +15 % de MG : remplacer le coleslaw par une crudité de votre choix + vinaigrette.
Semaine du 01 au 05.01.18	ok
Semaine du 8 au 12.01.18	vendredi → remplacer la macédoine par une terrine de poisson.
Semaine du 15 au 19.01.17	mardi → entrée +15 % de MG : servir une salade de pommes de terre persillées vinaigrette. jeudi → manque crudité : remplacer le surimi par une salade verte. vendredi → servir un poireau vinaigrette ou betteraves en salade en entrée.

En conclusion :

- Bonne fréquence des féculents
- Bonne fréquence des viandes nobles et poissons
- Attention aux entrées riches en MG : charcuteries, préparations frites et salade + sauce mayonnaise.




Sophie CORDONNIER - Diéticienne
46, boulevard des 9 clés
71000 MACKY
Mail : diet-ser@s.e.r.net
Tél : 03.85.31.57.49