

le mercredi 16 septembre 2020,

RESTAURANT SCOLAIRE
5, rue de Villegaie
44118 LA CHEVROLIERE

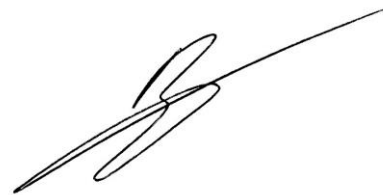
BORDEREAU D'ENVOI

Désignation des Pièces	Nombre	Observations
<u>OBJET</u> : Validation de menus du lundi 28 septembre au vendredi 06 novembre 2020	 4 semaines	Conformément à notre contrat

Vous trouverez ci-joint le tableau de fréquence de l'arrêté du 30/09/2011 et des recommandations du 23 janvier 2019 suivant l'article N°24 de la Loi Egalim ; relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire, correspondant aux dates précitées, ainsi que l'attestation prouvant que les menus ont été validés.

Cordialement,

Matthieu BELINE
Diététicien



RESTAURANT SCOLAIRE DE LA CHEVROLIERE

FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS SCOLARISES						
FEUILLE DE CONTRÔLE SUIVANT LE GEMRCN 2015						
Période du 28 septembre au 06 novembre 2020 20 repas	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	3					4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	12		0			10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		0	1			4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2		4				4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie		6				4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés		1				3/20 maxi
Critères s'appliquant aux plats végétariens : Composantes ou plats complets associant céréales et légumineuses * OU œuf et/ou produit laitier OU légumineuses et /ou œuf et/ou produit laitier ; OU céréales et/ou œuf et/ou produit laitier.		1				4/20
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes			10			10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion (4)	0			8		8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion (4)	0			4		4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5g de lipides par portion				0	9	6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides					1	3/20 maxi
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides				0	1	4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté (5)					8	8/20 mini

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé ou de libre-service. Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.)

(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les diners.

(4) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée

(5) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.






Attestation de VALIDATION de MENUS

Restaurant scolaire LA CHEVROLIERE







DU 28 septembre au 06 novembre 2020

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité






AUGMENTER

 <p>Les légumes secs</p> <p>Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres</p>	 <p>Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve</p> <p>Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits</p>	 <p>Les fruits à coques</p> <p><small>Capture rectangulaire</small> Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3</p>	 <p>L'activité physique</p> <p>Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour</p>	 <p>Le fait maison</p>
---	---	--	--	--


ALLER VERS

 <p>Le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète</p> <p>Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre</p>	 <p>Les aliments de saison et produits localement</p>	 <p>Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance</p> <p>2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)</p>	 <p>Le bio</p>	 <p>L'huile de colza, de noix et d'olive</p> <p>Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive</p>	 <p>Les produits laitiers</p> <p>Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour</p>
---	--	--	--	--	---


RÉDUIRE

 <p>La charcuterie</p> <p>Limiter la charcuterie à 150g par semaine</p>	 <p>Les produits sucrés gras, salés</p> <p>Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés</p>	 <p>Les produits salés</p> <p>Il est recommandé de réduire sa consommation de sel</p>	 <p>L'alcool</p> <p>Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours</p>	 <p>La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)</p> <p>Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine</p>
---	---	---	--	---

Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h

Les menus des restaurants scolaires sont élaborés par l'équipe de cuisine.

L'équilibre alimentaire a été vérifié.

Il répond aux exigences de l'arrêté du 30/09/2011 relatif aux recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire suivant le GEMRCN 2015.

Matthieu BELINE
Diététicien Nutritionniste

