

le lundi 19 octobre 2020,

RESTAURANT SCOLAIRE  
5, rue de Villegaie  
44118 LA CHEVROLIERE

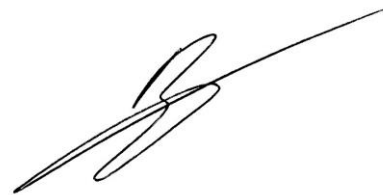
## BORDEREAU D'ENVOI

Désignation des Pièces	Nombre	Observations
<b><u>OBJET</u></b> :  Validation de menus du lundi 07 décembre au vendredi 15 janvier 2020	<b>4 semaines</b>	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						
<b>Période du 7 décembre 2020 au 15 janvier 2021 20 repas</b>	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	<b>4</b>					<b>4/20 maxi</b>
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	<b>10</b>		<b>0</b>			10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		<b>0</b>	<b>0</b>			<b>4/20 maxi</b>
Plats protidiqques ayant un rapport P/L <sub>≤</sub> 1		<b>1</b>				<b>2/20 maxi</b>
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L <sub>≥</sub> 2		<b>4</b>				4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie		<b>7</b>				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		<b>1</b>				<b>3/20 maxi</b>
<b>Critères s'appliquant aux plats végétariens :</b> 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.		<b>1</b>				4/20
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes			<b>10</b>			10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			<b>10</b>			10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion (4)	<b>6</b>			<b>3</b>		8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion (4)	<b>0</b>			<b>4</b>		4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5g de lipides par portion				<b>0</b>	<b>6</b>	6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides					<b>3</b>	<b>3/20 maxi</b>
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides				<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4/20 maxi</b>
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté (5)					<b>9</b>	8/20 mini
<p>(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.</p> <p>(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.)</p> <p>(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les diners.</p> <p>(4) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée</p> <p>(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.</p>						






# Attestation de VALIDATION de MENUS

**Restaurant scolaire LA CHEVROLIERE**







**DU 07 décembre 2020 au 15 janvier 2021**

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






**AUGMENTER**

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


**ALLER VERS**

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


**RÉDUIRE**

 <p><b>La charcuterie</b></p> <p>Limiter la charcuterie à 150g par semaine</p>	 <p><b>Les produits sucrés gras, salés</b></p> <p>Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés</p>	 <p><b>Les produits salés</b></p> <p>Il est recommandé de réduire sa consommation de sel</p>	 <p><b>L'alcool</b></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><b>La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)</b></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

