



Les repas de cantine du 18^e : comment ça marche ?

Tous les menus sont élaborés en respectant les règles du GEMRCN (le Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition). C'est un guide pratique garantissant une qualité nutritionnelle. Depuis 2011, ce guide est devenu obligatoire pour les cantines scolaires

Pourquoi le GEMRCN ?

Pour améliorer la santé de la population par le biais de la nutrition, après le constat d'une montée importante de l'obésité et du surpoids dans l'ensemble de la population française, notamment chez les enfants

Les objectifs du GEMRCN

- Diminuer les apports lipidiques (gras) et rééquilibrer la consommation d'acides gras
- Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés (sucre)
- Diminuer la consommation de sel
- Augmenter les apports en fer et calcium
- Augmenter la consommation en fruits et légumes, pour leur richesse en fibres

Les principes du GEMRCN?

- Un contrôle de la fréquence d'apparition de produits sur 20 repas consécutifs
- Un contrôle des grammages des portions servies selon les ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) de chaque type de convive

Comment sont structurés les repas?

Pour être équilibré, chaque menu doit contenir Un féculent (en dehors du pain), une crudité et un apport en calcium

	Maternelle	Elémentaire	Collège - Lycée
nombre de composantes	4 composantes : un plat principal avec sa garniture (2 composantes) et 2 composantes parmi : entrée / fromage / dessert	4 composantes : un plat principal avec sa garniture (2 composantes) et 2 composantes parmi : entrée / fromage / dessert	5 composantes : un plat principal avec sa garniture (2 composantes) + une entrée + un fromage + un dessert
choix	aucun	choix sur la garniture lorsqu'il s'agit de légumes. <i>NB : A compter de la rentrée 2014, il sera servi 50% de chaque dans l'assiette</i>	choix sur la garniture lorsqu'il s'agit de légumes. <i>NB : A compter de la rentrée 2014, il sera servi 50% de chaque dans l'assiette</i>
supplément	aucun	20 % de rab sur la garniture	20 % de rab sur la garniture
entrée	Légume cru et/ou cuit, charcuteries etc. contenant du fromage en dés si pas de fromage au menu	Légume cru et/ou cuit, charcuteries etc. contenant du fromage en dés si pas de fromage au menu	Légume cru et/ou cuit, charcuteries etc.
plat protidique	Viande, poisson, œuf, plat composé ou plat végétarien	Viande, poisson, œuf, plat composé ou plat végétarien	Viande, poisson, œuf, plat composé ou plat végétarien
garniture	Légumes verts, légumes secs, féculents ou céréales	Légumes verts, légumes secs, féculents ou céréales	Légumes verts, légumes secs, féculents ou céréales
fromage	si prévu au menu	si prévu au menu	fromage ou produit laitier (yaourt, petit suisse, fromage blanc)
dessert	Fruits cuits ou crus, pâtisseries, etc.	Fruits cuits ou crus, pâtisseries, etc.	Fruits cuits ou crus, pâtisseries, etc.

Et le goûter?

2 composantes parmi:

- Un produit laitier « stabilisé » (qui peut ne pas être conservé au frais pendant plusieurs heures) : fromage emballé (type vache qui rit, petit louis, etc.)
- Un fruit: cru, cuit, en sirop, en compote...
- Un produit céréalier: pain et sa garniture (chocolat, miel, confiture etc...)

+ une boisson : eau, jus de fruit ou lait ½ écrémé

Tous les produits laitiers servis au goûter sont issus de l'agriculture biologique

Quelles sont les fréquences préconisées par le GEMRCN?

Objectif	type de produit	Fréquence	exemple
Diminuer les apports en lipides (graisses)	Entrées dont la teneur en lipide > 15 %	4/20 max	Charcuterie, céleri rémoulade ...
	Préparations frits /pré frits dont la teneur en lipide >15 %	4/20 max	Cordons bleus, frites...
	Plats protidiques, dont le rapport protéines/lipides (P/L) ≤1	2/20 max	Quiches, quenelles, ...
	Desserts contenant + 15 % de lipides et + 20 g glucides	3/20 max	Viennoiseries, gaufres,..
Augmenter les apports en fibres et vitamines	Entrée crudités de fruits et/ou de légumes	10/20 min	Carottes râpées, salades...
	desserts de fruits crus	8/20 min	Pommes, poires, melon...
	Légumes cuits, autres que secs	10/20 min	haricots verts, courgettes...
	Légumes secs, féculents	10/20 min	Pomme de terre, pâtes
	Desserts contenant -15 % de lipides et +20 g de glucides simples totaux par portion	4/20 max	Flans, iles flottantes ...
Augmenter les apports en fer	Préparations /plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage contenant -70 % de viande, de poisson ou d'œuf	4/20 max	Pizza, raviolis...
	Poisson ou préparations à base de poisson contenant +70% de poisson et dont le rapport P/L est ≥ 2	4/20 mini	Darnes, filets de poissons, Parmentier de poisson ...
	Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou d'abats de boucherie	4/20 mini	sauté de bœuf, de dinde ...
Augmenter les apports calciques	Fromages contenant + 150 mg de calcium par portion	8/20 mini	Emmental, comté, gouda...
	Fromages contenant 100 à 150 mg de calcium par portion	4/20 mini	Camembert, coulommiers...
	Produits laitiers / desserts lactés contenant +100 mg de calcium et -5 g de lipides par portion	6/20 mini	yaourt, petit suisse...
Diminuer les apports en glucides simples	Desserts contenant -15 % de lipides et +20 g de glucides simples totaux par portion	4/20 max	Flans, iles flottantes ...

Quels sont les grammages préconisés par le GEMRCN ?

Exemple de quantité servie dans les écoles :

	Produits	Maternelles	Elémentaires	Collèges / Lycées / Adultes
Entrées	Carottes râpées, betteraves, céleri, haricots verts, salades composées	50 g	70 g	120 g
	Concombre, tomates	60 g	80 g	120 g
	Salades composées à base de féculents (pomme de terre, lentilles...)	60 g	80 g	150 g
Viande, Poisson Œufs	Steak haché, hamburger,	50 g	70 g	100 g
	Sauté de bœuf, veau, agneau...	50 g	70 g	120 g
	Bolognaise viande	50 g	70 g	100 g
	Chipolatas, saucisses francfort/Strasbourg	50 g	100 g	150 g
	Jambon de volaille ou de porc	40 g	60 g	100 g
	Cuisse de volaille	100 g	140 g	180 g
	Poissons entiers ou panés, en brochettes	50 g	70 g	120 g
Plats composés	Hachis Parmentier, paella	70 g	70 g	120 g
Garniture	Féculents cuits: pâtes, riz, pomme de terre	120 g	170 g	250 g
	Frites et légumes secs	120 g	170 g	250 g
	Légumes cuits	100 g	100 g	150 g
Fromages Produits laitiers	Fromages	20 g	30 g	40 g
	Produits laitiers: yaourt, fromages blancs ou frais	125 g	125 g	125 g
Desserts	Fruits crus ou cuits	100 g	100 g	150 g
	Desserts lactés : flans, crème au chocolat...	100 g	100 g	100 g

Focus sur la viande

- Toutes les viandes sont d'origine française
- Toutes les viandes sont fraîches à l'exception de la viande hachée, pour des raisons réglementaire de sécurité
- Les pièces à rôtir et les cuisses de volailles sont certifiées Label Rouge
- La viande hachée a une teneur en matière grasse de 15% maximum

Focus sur le poisson

- Il est issu de « pêche responsable », en favorisant les espèces non menacées
- Il est garanti sans peau ni arête
- Il peut être frais ou surgelé

Focus sur les œufs

- Les œufs et la coule d'œufs (blanc, jaunes et ou les) sont toujours issus de l'agriculture biologique

Focus sur les fruits et légumes

- Les fruits et légumes de saison sont favorisés
- Les crudités sont toujours fraîches (produits frais, sous vide, éboutés)
- Les légumes sont surgelés, de la marque Bonduelle, qui pratique l'agriculture raisonnée

Focus sur les fromages

- Tous les fromages ont labellisés (AOC, AOP, AGB)
- Les fromages riches en calcium sont favorisés
- 90% des fromages sont à la coupe (reste = fromage emballés)

Focus sur le bio

- Une fois par semaine, le repas est 100 % issu de l'agriculture biologique
- Le pain est bio tous les jours
- Les produits laitiers du goûter sont toujours bio

Le repas végétarien

- Deux repas végétariens sont proposés par mois
- Il est garanti sans viande et permet le maintien de l'équilibre nutritionnel
- Les protéines animales sont remplacées par des protéines végétales (céréales, légumineuses) ou par d'autres protéines animales (lait, œuf, etc.)
- Il permet d'augmenter les apports en fibre et en vitamines, tout en diminuant les apports de graisses animales

Quelques indications pour mieux comprendre nos menus :

LBR : Label Rouge

AGB : Agriculture Biologique

VPF : Viande de bœuf française

Les variétés de fruits :

- Les fruits rouges : Cerise, fraise
- Les fruits à noyau : Pêche, nectarine, abricot, prune
- Les fruits annuels : Banane, pomme, poire, orange, pomelo
- Les fruits exotiques : Kiwi, ananas
- Les fruits de saison (automne hiver) : clémentine et raisin
- Les fruits de saison (printemps été) : Melon, pastèque (hors fruits rouges et à noyau)

Comment garantir une bonne sécurité alimentaire?

- Norme Iso 9001: garantie une qualité à tout niveau de la chaîne alimentaire
- Norme Iso 14001: assure un respect environnemental dans un esprit de développement durable
- Démarche HACCP: analyse des risques et des points critiques, en vue de leur maîtrise
- Choix de fournisseurs de qualité
- Formation du personnel aux règles d'hygiène et de sécurité
- Traçabilité des produits

Pour toute demande d'information :

Caisse des écoles du 18^e

01 46 06 03 06

Cde18@cde18.org