

## **Atelier « Menus »**

### **Centre de loisirs Arago élémentaire**

Mercredi 2 décembre 2015

#### **1/ Présentation**

J'ai rencontré 14 élèves du centre de loisirs afin de discuter avec eux des repas de la cantine. Tout d'abord, les élèves ont appris que les menus des restaurants scolaires sont identiques pour toutes les écoles maternelles et élémentaires du 14<sup>ème</sup> arrondissement. La Caisse des Ecoles fournit chaque jour environ 7500 repas en liaison chaude.

Pour leur école, les repas sont fabriqués par la cuisine centrale Antoine Chantin. Ces informations permettent de leur expliquer les différentes contraintes à prendre en compte lors de l'élaboration des menus (équilibre, coût, faisabilité technique...).

#### **2/ Equilibre alimentaire et élaboration des menus**

Nous avons ensuite abordé la notion d'équilibre alimentaire en listant les 7 groupes d'aliments et leurs propriétés.

- Les féculents → Pour avoir de l'énergie toute la journée
- La viande, le poisson et les œufs → Pour construire et entretenir le corps
- Les fruits et légumes → Pour les vitamines et les fibres importantes pour être en bonne santé
- Les produits laitiers → Pour le calcium qui permet d'avoir des os solides
- Les matières grasses → En petite quantité, pour les acides-gras essentiels et pour l'énergie.
- Les produits sucrés → En petite quantité, seulement pour le plaisir !
- Les boissons → Indispensable pour hydrater le corps (seule boisson indispensable = eau)

#### **3/ Discussion sur les menus**

##### **- Plats préférés ?**

Cheeseburger/frites, fromage, pâtes, semoule, sauce curry, sauce au poivre, lasagnes maison, crêpes, cordon bleu, tomate/mozzarella, carottes râpées, banane, clémentines, pêche au sirop, tarte aux pommes, éclair au chocolat

- **Plats non appréciés ?**

Champignons, ratatouille, haricots verts, brocolis, trio de légumes, blé.

**Quelques remarques :**

- Ils trouvent les purées de légumes trop liquides.
- Les portions sont trop petites pour les féculents

**Idées :**

- Sauce pesto
- Menu Italien avec un tiramisu aux fruits rouges ou panacotta
- Semaine de menus du monde

**4/Elaboration d'un menu :**

Les enfants ont ensuite créé leur repas. Ils ont commencé par choisir la viande et la garniture afin d'adapter les autres composantes en fonction de ceux-ci. Car il faut au moins une crudité (en entrée ou en dessert) et un féculent (en entrée ou en garniture) par repas.

**Menus des enfants :**

- Concombre vinaigrette
- Poulet
- Gratin Dauphinois
- Fromage à tartiner
- Crêpe au chocolat

Ce repas « Arago » a été intégré aux menus des écoles du 14<sup>ème</sup> le mardi 2 février 2016.