

Atelier « Menus »

Collège Saint Exupéry

Mardi 8 décembre 2015

1/ Présentation

J'ai rencontré 6 délégués de classes des différents niveaux du collège 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^{ème} arrondissement, ainsi que pour leur collège. La Caisse des Ecoles fournit chaque jour environ 7500 repas en liaison chaude. Pour eux, 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...).

Nous avons ensuite abordé la notion d'équilibre alimentaire. Les collégiens connaissent bien les 7 groupes d'aliments et les différents nutriments.

3/ Discussion sur les repas de la cantine

- Les quantités :

Il y a une réelle différence de perception entre les élèves de 6^{ème} et ceux de 3^{ème}. Les délégués de 3^{ème} me disent qu'ils aimeraient avoir des portions plus importantes pour les féculents ou les desserts, mais que lorsqu'ils étaient en 6^{ème} et 5^{ème} c'était tout à fait suffisant.

Je leur explique que les portions qui leur sont proposées sont les mêmes que les portions « adultes » et qu'elles sont conformes aux grammages recommandés pour couvrir leurs besoins énergétiques.

- Appréciations des plats :

Ils me demandent pourquoi il n'y a pas plus souvent des **frites** au menu ? Il est vrai que les frites ne sont pas souvent proposées, car elles ont une fréquence limitée par les recommandations du GEMRCN (*Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire*), et parce que le mode de production de la Caisse des Ecoles (liaison chaude) ne donne pas un bon résultat pour ce type de produit (les frites sont ramollies par le maintien au chaud).

Ils demandent également pourquoi il y a systématiquement du **poisson** au menu le vendredi ? Cette habitude culinaire est issue d'une tradition catholique.

Ils aiment : Les cordons bleus, la saucisse avec les lentilles, les lasagnes, les brocolis, la sauce curry, les Fajitas, les hamburgers, les carottes râpées, la salade grecque.

Ils n'aiment pas : le rôti de bœuf, le poisson blanc, les carottes cuites, le gratin de chou-fleur « quand il est plein d'eau », les betteraves mimosa.

Ils trouvent que le riz est souvent trop salé et voudraient de l'**houmous** en entrée.

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 :

Salade verte et tomate cerise

Quiche lorraine

ou

Pâtes à la carbonara

Yaourt nature

Gâteau marbré/crème anglaise

Ce repas sera intégré aux menus des écoles du 14^{ème} au mois d'avril 2016 sous le titre « Menu Saint Exupéry ».