

Atelier « Menus »

Ecole élémentaire Delambre

Mercredi 8 juin 2016

1/ Présentation

J'ai rencontré 10 élèves après le déjeuner 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. La Caisse des Ecoles fournit chaque jour environ 7500 repas en liaison chaude. Pour leur école, les repas sont fabriqués sur place.

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

Avant de recueillir leurs impressions sur les repas de la cantine, je leur explique comment sont élaborés les menus et les différentes contraintes que nous devons prendre en compte (équilibre, coût, faisabilité technique, hygiène...).

Ils font ensuite des commentaires sur les repas :

- Plats préférés ?

Lasagnes, semoule, pizza, avocat, tomate, concombre, melon, fruits, purée, poulet, frites, haricots-verts, lentilles, petit salé, île flottante, mangue.

- **Plats non appréciés ?**

Betteraves crues, champignons, poisson blanc.

Quelques remarques :

- Ils aimeraient qu'il n'y ai pas toujours du poisson le vendredi
- Ils voudraient plus de « rab » sur certains plats (ex : les pâtes).

→ Les portions préparées sont conformes aux recommandations nationales (GEMRCN) basées sur leurs besoins nutritionnels. Cependant s'il reste des choses après que tous les enfants aient été servis, ils ont le droit de demander des suppléments.

- Ils demandent du choix : plusieurs entrées ou légumes ou desserts.

→ Nous ne pouvons pas techniquement proposer des menus à choix multiples.

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 :

- Tomate et concombre vinaigrette

- Pizza maison jambon/fromage

- Ile Flottante

Ce repas « **Delambre** » sera intégré aux menus des écoles du 14^{ème} au mois d'octobre prochain.