



# CHARTRE

## Restauration collective

### Composition des menus des collégiens et lycéens de l'Estran Selfs de Charles de Foucauld et de Fénelon

*Dans le cadre du Programme National Nutrition Santé qui est progressivement mis en place, et dans une logique de développement durable, quelques changements seront effectués au cours de l'année scolaire :*

- \* une pâtisserie par semaine*
- \* le jour des frites : pas de mayonnaise dans les hors d'œuvre, pas de charcuteries, uniquement des crudités et de la salade à volonté ainsi que des desserts riches en calcium et peu caloriques (produits laitiers et fruits)*
- \* Un légume bio par semaine*
- \* Pas de préparation à base de viande reconstituée au déjeuner (Nuggets, rissoles de porc, burger de veau, boulettes de viande, cordon bleu etc.)*
- \* Volaille servie uniquement en frais (rôti de dinde 100% filet, cuisse de poulet entière, paupiette, sauté, émincé etc.)*
- \* Poisson en filet sans arêtes (dos de colin, filet de poisson frais du jour)*
- \* Pas de poisson reconstitué (beignets, calamars frits, cubes de poissons, nuggets de poisson). Le poisson pané est remplacé par un filet de poisson Meunière contenant moins de panure et de graisse.*
- \* Rôti de bœuf, steak haché, bourguignon, bœuf égrainé, uniquement en 100% pur bœuf et d'origine française*
- \* Une entrée chaude par semaine, plus une le mercredi pour les lycéens*
- \* Un légume (frais ou surgelé) et un féculent au choix chaque jour*
- \* Charcuterie : une fois par semaine*
- \* Privilégier au maximum les légumes de saison et produits locaux*
- \* Un laitage obligatoire (7 ou 8 variétés différentes) et un dessert (fruit, compote, salade de fruits)*
- \* Ketchup uniquement le jour des frites*
- \* Réduite le taux de matière grasse et la quantité de sel dans les préparations culinaires*
- \* Production réalisée sur place uniquement à base d'huile non hydrogénée (vigilance sur les frites blanchies avec de l'huile hydrogénée en usine)*
- \* Respect dans l'élaboration des menus en prenant en compte la nouvelle réglementation du GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition).*

Septembre 2010