

# Des idées de menus pour se lancer

Ces menus, préparés à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, doivent satisfaire à 5 exigences inhérentes à la Restauration Collective :

1. Respecter l'équilibre alimentaire en satisfaisant aux "normes" définies par le GPEM-DA\*
2. Plaire aux enfants tout en essayant de leur faire découvrir de nouvelles saveurs, et tout en tenant compte de leur âge et de leurs préférences
  - En utilisant plus souvent les légumes frais accommodés simplement (soupes, purées, gratins, jardinières variées)
  - En alternant desserts " industriels " et ceux " faits maison " à base de fruits crus ou cuits
  - En préparant des menus " découvertes " permettant de les initier aux cuisines étrangères avec d'autres céréales, d'autres types de cuisson, d'autres épices...
3. S'appuyer sur l'offre de fruits et légumes de saison
4. Être facilement réalisable en cuisine, en tenant compte des contraintes imposées par les équipements existants et le temps disponible
5. Être d'un coût matière moyen par jour réaliste

Ces menus ont été validés par une diététicienne  
Brigitte FICHAUX  
Cesson-Sévigné

## MENUS BIO EN RESTAURATION COLLECTIVE

Idées de menus sur 2 semaines: 8 repas (sans le pain)  
chiffrés par le groupement GIE " MANGER BIO 35 "

Ils sont riches en protéines (20 à 30 grammes/convive selon âge) et plus particulièrement en fibres et minéraux grâce à l'apport de céréales demi-complètes et à l'importance donnée aux fruits et légumes.

### Menu 1

Carottes râpées  
*(assaisonnement huile de colza première pression à froid)*  
Pâtes à la carbonara (gruyère râpé + jambon tranché à mettre en dés)  
Yaourt nature + dosette de sucre

Coût estimé pour 100 personnes

maternelle/primaire:	1,34 €
collège:	1,78 €

### Menu 2

Salade d'endives et emmental  
Chili con carne  
Pommes au four

Coût estimé pour 100 personnes

maternelle/primaire:	1,65 €
collège:	2,00 €

### Menu 3

Potage au potiron et pommes de terre  
Tarte poireaux + salade verte  
Yaourt aux fruits + biscuit

Coût estimé pour 100 personnes

maternelle/primaire:	1,35 €
collège:	1,50 €

## Menu 4

**Betteraves râpées**  
*(assaisonnement huile de colza première pression à froid)*  
**Poulet rôti et gratin dauphinois ou jardinière de légumes**  
**Fromage blanc**

Coût estimé pour 100 personnes	maternelle/primaire:	1,93 €
	collège:	2,24 €

## Menu 5

**Velouté de poireaux/pois cassés**  
**Poisson crème citronnée et riz demi-complet**  
**Pommes/clémentines ou oranges**

Coût estimé pour 100 personnes	maternelle/primaire:	0,85 à 1,00 €
	collège:	1,30 à 1,45 €

## Menu 6

**Salade printanière**  
**Curry de porc au quinoa (ou boulghour)**  
**Entremet chocolat**

Coût estimé pour 100 personnes	maternelle/primaire:	1,58 €
	collège:	2,14 €

## Menu 7

**Pomelos**  
**Couscous végétarien (aux pois chiches et légumes)**  
**Camembert**  
**cake aux pépites de chocolat**

Coût estimé pour 100 personnes	maternelle/primaire:	1,30 €
	collège:	1,75 €

## Menu 8

**Légumes à la croque**  
*(ex: tomates/concombres/carottes; sauce au from. blanc)*  
**Sauté de bœuf-coquillettes (ou pommes de terre /carottes)**  
**Far aux pruneaux**

Coût estimé pour 100 personnes	maternelle/primaire:	1,55 €
	collège:	2,06 €

## BILAN FINANCIER

pour 2 semaines ouvrables - prix hors taxes

MENUS Matières premières	PRIMAIRE/MATERNELLE	COLLÈGE
Prix moyen d'un repas en conventionnel	1,20 € à 1,30 €	1,50 € à 1,70 €
Prix par repas bio <i>Semaine 1</i>	1,57 €	1,88 €
Prix par repas bio <i>Semaine 2</i>	1,33 €	1,81 €
TOTAL HT/repas pour 2 semaines en bio	1,45 €	1,85 €

Remarques: Ces menus tiennent compte de l'offre de fruits et légumes de saison et sont facilement adaptables tout au long de l'année.  
 Quantité de viande (pour 100 convives) 7 kilos en maternelle/primaire, 10 kilos en collège.