

APPRENDRE A CONSTRUIRE SON ALIMENTATION

OBJECTIFS : Comment construit-on les menus de la cantine ? Pourquoi un menu végétarien ? Quelles contraintes pour élaborer les menus ?

Au cours du mois d'avril, pendant 1 heure, Mme Mercuri, Gestionnaire, avec les 3 professeurs de SVT (Mme Bruillard, Mme Boury, et M. Dudit) ont travaillé avec toutes les classes de 5^{ème} à l'élaboration de menus.

LE THEORIQUE

- une explication des contraintes règlementaires, financières, organisationnelles...
- des notions en diététiques (qu'est-ce qu'un féculent, une crudité, un légume sec ...)
- les objectifs du collège en développement durable : saisonnalité, local et label/bio.

LA PRATIQUE

- par petits groupes, les élèves ont élaboré des menus équilibrés tenant compte de leurs goûts mais également de toutes les contraintes explicitées.

Très intéressés, ceux-ci ont très bien joué le jeu.

LES RESULTATS

Les menus proposés à la restauration scolaire du 25 avril à mi-juin sont ceux élaborés par les élèves de 5^{ème}. Quelques exemples ci-dessous. MERCI A EUX !

Menus du 25 avril au 13 mai 2022

Semaine s1	LUNDI 25/04	MARDI 26/04	JEUDI 28/04	VENDREDI 29/04
	Menus proposés par la classe de 507			
Entrée	 Carottes rapées / Salade de tomates	Taboulé / Salade de pâtes	 Œuf mayonnaise / Pamplemousse	Betteraves / Soupe de Potiron
Viande	 Spaghettis	Saumon au beurre blanc	 Bœuf aux olives	Omelette aux fines herbes
Accompagnement	Bolognaise ou Légumes	 Haricots verts	Petits pois extra- fins	 Coquillettes / salade verte
Produit Laitier	Comté	 Yaourt Bio	Chèvre	Emmental
Dessert	 Compote de pommes	 Poire	Tartelette chocolat	 Pommes

semaine s2	LUNDI 02/05	MARDI 03/05	JEUDI 05/05	VENDREDI 06/05
	Menus proposés par la 507		Menus proposés par la 503	
Entrée	Radis beurre / Chou vinaigrette	Veloute de tomates / Asperges	 Tomates cerise / concombres au citron	Pommes de terre / tomates / thon / Salade bar
Viande	 Steak végétal	Jambon braisé / Poisson et leurs sauces respectives	 Dos de cabillaud au beurre blanc	 Veau au curry
Accompagnement	 Ratatouille / Riz	 Riz	 Semoule	 Courgettes sautées ou Gratin de courgette