

Compte rendu 2^{ème} session

Selon le décret n° 2011-1227, je vous propose des modifications de menus que vous trouverez en pièce jointe, afin de respecter certaines consignes.

Pièce jointe : Portions de fromages riches en calcium.

Menus des lycéens et Collégiens de la fondation de Lycée Français « Anna de Noailles »

Entrées :

La fréquence des entrées > à 15 % de lipides est excessive, car il faut plus souvent de crudités (10/20 repas) voir de légumes cuits sans mayonnaise.

De plus, je ne sais pas si les salades composées très variées sont à la mayonnaise ou pas .J'ai DONC analysé comme si elles étaient assaisonnées avec un peu de vinaigrette.

Je propose de prévoir :

- 1 entrée légume peu gras /jour
- 1 entrée féculent/jour
- 1 entrée libre sans vinaigrette ou mayonnaise

Maxi 1 entrée grasse tous les 2 jours.

Plat principal :

La volaille et le porc étant trop souvent servis, je propose à la place :

- une viande NON HACHEE de bœuf ou de veau ou d'agneau : soit 1 tous les 5 plats protidiques
- du poisson qui doit être présent aussi chaque semaine : 2 ou 3 / semaine
- des œufs pour varier et réduire le coût.

Je conseille de revoir le plan alimentaire de base et de prévoir 3 variantes comme suit :

- 1 protéine peu grasse (rôti, grillé non pané) de viande ou poisson
- 1 protéine en sauce
- 1 plat protidique « économique » (haché, œuf, pizza, découpe de volaille ou porc)

Par contre, il ne faut pas 2 plats très gras au même repas et maxi 1 frit ou pané tous les 2 jours.

Avec toujours 1 choix de viande blanche et rouge ou poisson chaque jour :

Pour 15 plats protidiques / semaine, je propose :

- 2 à 3 bœuf (dont 1 entier minimum) + 1 à 2 veau (dont 1 entier) + 1 agneau entier
- 2 à 3 poissons
- 3 volailles et 3 porc

- 1 œuf ou tarte salée

Il faut apporter 10 plats de légumes et 10 plats de féculents en accompagnement du plat protidique pour 20 repas consécutifs ce qui est assez bien respecté.
Je n'ai pas de remarques particulières.

Concernant Croc Miam : Je n'ai pas de remarques particulières.

Concernant Végétarien : Je n'ai pas de remarques particulières.

Concernant les Sandwichs : Manque de variété.

Je propose 1 escalope de volaille, 1 jambon de volaille, 1 jambon de porc ou saucisse type hot dog, 1 thon, 1 bœuf haché

Produit laitier :

Beaucoup de choix, mais sans grande valeur nutritionnelle parfois.

Il vaudrait mieux réduire les choix et donner plus de qualité.

Je propose de conserver 2 laitages (1 nature et 1 sucré) à varier entre yaourt, petit suisse et fromage blanc 20 % de MG parfois.

Les fromages à 150 mg de calcium sont recommandés tous les 2 jours minimum en alternance avec ceux entre 100 et 150 mg de calcium.

Vache qui rit et kiri surtout n'ont pas grand intérêt et je propose d'en supprimer 1 des 2.

Dessert :

Les recommandations sont respectées.

On peut aussi proposer des fruits cuits : compote, pomme au four, poire au chocolat, cocktail de fruits à la place des fruits à la croque.

Fait à Genas, le 27 octobre 2014

Par Patricia APAIX –RATTON
Diététicienne Nutritionniste