



LA CAISSE DES ÉCOLES DU 20^E ARRONDISSEMENT

Commission des menus

Mardi 17 septembre 2024

Ordre du jour

2

- Rappel sur l'équilibre alimentaire de nos menus
- L'alternative végétarienne
- Analyse de l'apport nutritionnel d'un plat végétarien
- Présentation des menus de fin d'année (octobre, novembre, décembre)
- Échanges

L'équilibre alimentaire de nos menus

Les règles d'équilibre alimentaire pour chaque repas :

- Une crudité/légume
- Un produit laitier
- Une portion de féculent
- Une portion de protéines

Les critères menus PAD/CDE20 :

- 2 menus végétariens / semaine
- Du filet de poisson frais
- Des fromages AOP
- Des laitages naturels, en vrac et/ou bio
- De la viande en cuisson basse température
- Des fruits 100 % bio et français hors agrumes
- Des pâtisseries maison



L'alternative végétarienne

LE PAD (Plan Alimentation Durable de la Ville de Paris) exige:

- 2 menus végétariens / semaine pour tout le monde
- 1 alternative végétarienne quotidienne pour tout le monde en 2025 ; déjà en place au collège

→ Développement progressif de l'alternative quotidienne à partir de janvier 2025 pour tout le monde

L'alternative végétarienne s'applique sur les menus contenant de la viande, **et** du poisson.



L'ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE

à la Caisse Des Écoles du 20e

L'alternative végétarienne c'est quoi ?

Une **question de santé**, en effet, consommer de la viande en excès (la viande rouge surtout) augmente le risque de maladies cardiovasculaires (car elle est riche en graisses saturées)

Une **question environnementale**, réduire sa consommation de viande permet de réduire son impact carbone.

Comment est composé un menu végétarien ?



L'association de ces 3 familles d'aliments présente un apport similaire en protéines à un plat de viande ou de poisson

L'alternative végétarienne dans le 20e

Focus sur nos recettes végétariennes phares

- Le Dahl de lentilles aux épinards accompagné de riz
- Le curry de pois chiche au lait de coco accompagné de riz
- Le colombo de potimarron (déclinable selon les saisons)



La Caisse Des Écoles du 20e travaille sur de nouvelles recettes végétariennes équilibrées et savoureuses...

Nos équipes de cuisine ont été formées et continueront à l'être sur la cuisine végétarienne en restauration collective.



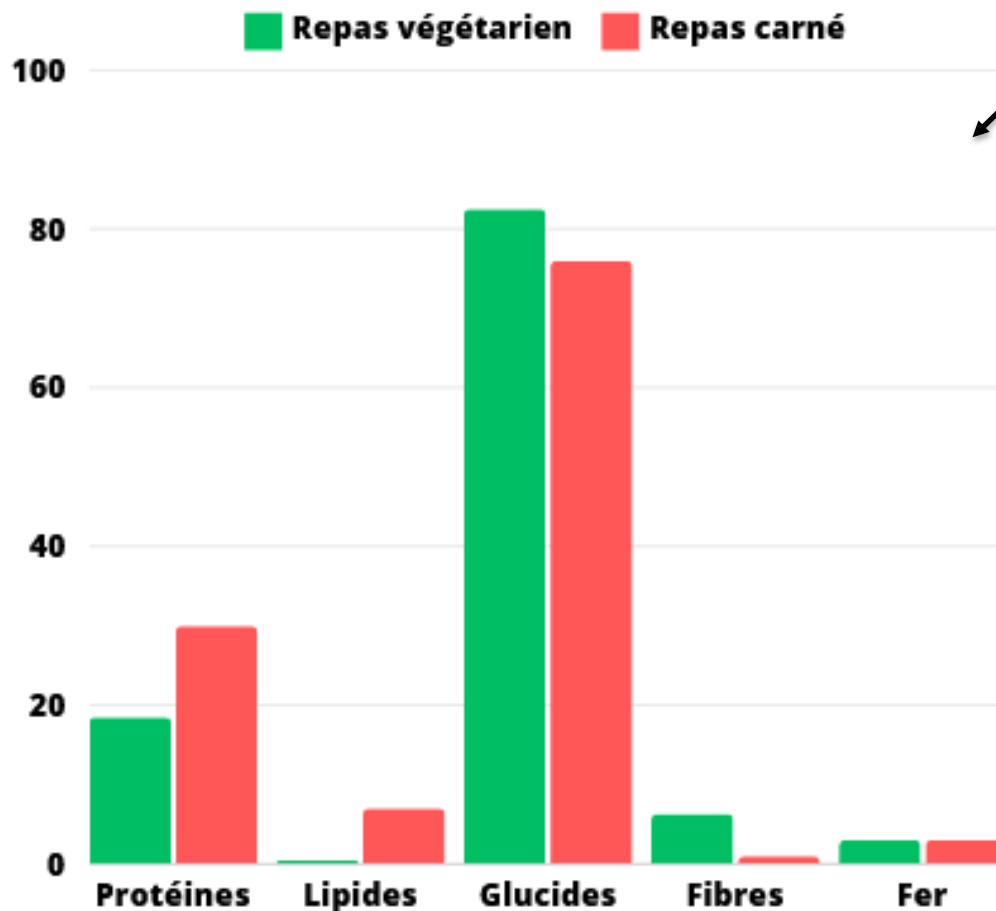
Retrouvez le **livret des 40 recettes végétariennes** réalisé par la Ville de Paris et Cap Veggie



L'apport nutritionnel d'un plat végétarien

Comparaison d'un repas végétarien avec un repas carné (en grammes)

Dahl de lentilles vs Sauté de veau et riz



Ici sont représentés les apports nutritionnels d'un **repas végétarien** et d'un **repas carné**, pour une portion adulte

Richesse en protéines

Faible apport en lipides

Richesse en glucides

Apport plus élevé en fibres

Même apport en fer

MENUS PROVISOIRES

OCTOBRE







Projet menus - OCTOBRE

LUNDI 07/10/24	MARDI 08/10/24	MERCREDI 09/10/24	JEUDI 10/10/24	VENDREDI 11/10/24
Collège : Salade verte et dés de feta Boulettes d'agneau sauce moutarde Option végétarienne : Haché végétal sauce tomate Pommes de terre Comté AOP Fruit de saison Baguette bio et chocolat Lait	Carottes râpées maison Poisson pané sauce yaourt Option végétarienne : Pané croustillant au fromage Petits pois St-Nectaire AOP Purée de fruits Élabor poche Baguette bio et confiture de fraise Fruit de saison	Salades de tomates IDF Couscous végétarien Semoule Yaourt nature IALF Fruit de saison Baguette viennoise chocolat Compote	Collège : Concombres vinaigrette Sauté de bœuf bio basse température sauce curry Option végétarienne : Falafels sauce curry Macaronis (Alpina) Fromage blanc Fruit de saison Baguette bio et confiture abricot Lait	Salade de tomates IDF Boulettes mexicaines sce yaourt Haricots verts et pommes de terre bio Camembert bio indiv Lactalis Gâteau maison (citron) Baguette bio et fromage Fruit de saison
14/10/24	15/10/24	16/10/24	17/10/24	18/10/24
SEMAINE DU GOÛT 😊				
Salade de tomates IDF Émincé de poulet sauce basquaise Option végétarienne : émincé végétal Poêlée de pâtes aux légumes Cantal AOP Tarte aux pommes Pasquier Baguette bio et chocolat Fruit de saison	Collège : Salade verte vinaigrette Omelette au fromage Pommes de terres/courgettes (80/20) Yaourt nature Vrai Fruit de saison Baguette bio et confiture de fraise Lait	Journée mondiale du pain 🍞 Rillettes de tomates Daucy et pain spécial Sauté de veau sauce romarin Semoule St-Nectaire AOP Fruit de saison Baguette viennoise chocolat Compote	Collège : Taboulé Lentilles à la moutarde Pommes de terre et jeunes carottes Camembert indiv Perles au lait de coco Baguette bio et confiture abricot Lait	Salade verte et dés de cantal AOP Filet de poisson frais sauce oseille Option végétarienne : Pavé quinoa et lentilles à la provençale Riz Yaourt nature Petit pré Salade de fruits maison Baguette bio et fromage Fruit de saison
VACANCES D'AUTOMNE 🍂				
21/10/24	22/10/24	23/10/24	24/10/24	25/10/24
Colombo de potimarron maison Pommes de terre quartier Croc lait bio lactalis Compote Étoile fourrée abricot Fruit de saison	Yassa de poulet Riz Crème dessert chocolat Fruit de saison Madeleine bretonne Compote	Poisson pané sauce tartare Boulgour aux petits légumes Petit-suisse sucré Tarte normande Galette bretonne Lait	Tajine végétarien Semoule Croc lait bio Lactalis Fruit de saison Palet breton Lait	Journée mondiale des pâtes 🍝 Œufs brouillés maison Poêlée de pâtes aux petits légumes Yaourt nature Fruit de saison Moelleux fourré au caramel beurre salé Fruit de saison
28/10/24	29/10/24	30/10/24	31/10/24	01/11/24
Dahl de lentilles épinard Riz Camembert bio lactalis Fars aux pruneaux Bertel Galette pur beurre Compote	Ailes de poulet Pommes de terre/carottes Yaourt aux fruits Compote Madeleine bretonne Fruit de saison	Nuggets de colin au citron Semoule sauce tomate Fromage blanc Fruit de saison Étoile fourrée abricot Lait	Halloween 🎃 Salade verte (feuille de chêne rouge) Hachis parmentier maison Ardoise d'Anjou à la cendre + mimolette Gâteau d'Halloween (carrot cake) Palet breton Fruit de saison	FERIÉ Sablé caramel Fruit de saison

MENUS PROVISOIRES

NOVEMBRE

Projet menus - NOVEMBRE

LUNDI 04/11/24	MARDI 05/11/24	MERCREDI 06/11/24	JEUDI 07/11/24	VENDREDI 08/11/24
Collège : Salade de fenouil et pommes Finger blé épinard féta AOP sce yaourt-moutarde Pâtes à la tomate Comté AOP Purée de fruits Elabor <i>Baguette bio et chocolat</i> Lait	Collège : Carottes râpées Dahl de lentilles au lait de coco Riz Cantal AOP Tarte aux pommes <i>Baguette bio et confiture de fraise</i> Compote	 Sauté de bœuf basse température sauce provençale Pommes de terre Yaourt nature Vrai Fruit de saison <i>Baguette viennoise chocolat</i> Fruit de saison	Collège : Salade verte et feta Filet de poisson frais sauce mapuche Semoule Option végétarienne : Légumes couscous pois chiche Fromage blanc Fruit de saison	Potage de cresson Parmentière de patates douces et lentilles Camembert bio indiv Lactalis Salade de fruits maison <i>Baguette bio et fromage</i> Compote
11/11/24 FERIÉ <i>Baguette bio et chocolat</i> Lait	 12/11/24 Coleslaw Pavé quinoa et lentilles à la provençale Boulghour Fromage blanc Fruit de saison <i>Baguette bio et confiture de fraise</i> Compote	13/11/24 Poulet tikka massala Riz St Nectaire AOP Fruit de saison <i>Baguette viennoise chocolat</i> Fruit de saison	14/11/24 Collège : Salade de pois chiche et feta Sauté de veau Label Rouge sauce romarin Pâtes aux légumes maison Option végétarienne : émincé végétal Crèmeux d'Anjou bio Fruit de saison <i>Baguette bio et confiture abricot</i> Lait	 15/11/24 Salade chou rouge et pomme Falafels pois chiche et courgettes Blé aux petits légumes Cantal AOP Gâteau maison <i>Baguette bio et fromage</i> Compote
18/11/24 Collège : Salade et tomates Œufs brouillés maison (test avant validation) Haricots verts et PDT à l'italienne Yaourt vanille Malo Compote de pommes <i>Baguette bio et chocolat</i> Lait	 19/11/24 Collège : Céleri remoulade Dahl de lentilles au lait de coco Riz Yaourt nature poche Fruit de saison <i>Baguette bio et confiture de fraise</i> Compote	SEMAINE EUROPÉENNE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS		
25/11/24 Collège : Taboulé Chili végétarien Riz Caractère d'anjou bio Fondant au chocolat <i>Baguette bio et chocolat</i> Lait	 26/11/24 Soupe Pennes bio Carottes à la normande Yaourt bio sucre de canne Fruit de saison <i>Baguette bio et confiture de fraise</i> Compote	 27/11/24 Jour du chou-fleur Sardine Sauté de dinde Label Rouge sauce basquaise Gratin de chou-fleur et PDT Comté AOP Compote <i>Baguette viennoise chocolat</i> Fruit de saison	28/11/24 Collège : Salade de crudités maison Boulettes de bœuf à l'italienne Pâtes Option végétarienne : boulettes mexicaines à la provençales Emmental Tarte aux pommes <i>Baguette bio et confiture abricot</i> Lait	29/11/24 Potage Filet de poisson meunière Boulghour à la tomate Option végétarienne : Nuggets de blé Fromage blanc indiv Fruit de saison <i>Baguette bio et fromage</i> Compote

MENUS PROVISOIRES

DÉCEMBRE

Projet menus - DÉCEMBRE

22

LUNDI 02/12/24	MARDI 03/12/24	MERCREDI 04/12/24	JEUDI 05/12/24	VENDREDI 06/12/24
Salade verte Pané croustillant au fromage Poêlée légumes et pdt Fromage blanc Purée de fruits en poche	Collège : Soupe Omelette au fromage Riz aux petits légumes Yaourt nature Fruit de saison	Sauté de bœuf cuisson basse température sauce tajine Pennes Alpina Savoie Comté AOP Fruit de saison	Soupe Filet de poisson frais sauce aneth Purée de pommes de terre Option végétarienne : boulettes lentilles corail, patate douce et oignon Petit-suisse nature Compote	Collège : Salade de mâche Wings de poulet Semoule aux petits légumes Option végétarienne : Falafels Edam Gâteau maison à la patate douce
09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Collège : Soupe Tikka massala (pois chiche et lait de coco) Boulghour Yaourt en outre Compote	Collège : Salade verte Poisson pané sauce yaourt Chou-fleur gratiné/PDT Option végétarienne : Pané croustillant au fromage sauce yaourt Cantal AOP Flan pâtissier	Soupe Tomates farcies végétariennes Riz pilaf Crème dessert chocolat bio Salade de fruits maison	Carottes râpées maison Steak haché de veau au jus Poêlée de pâtes aux légumes Option végétarienne : Pavé blé cantal AOP Crèmeux d'Anjou Fruit de saison	Journée internationale de la raclette Salade verte Fromage à raclette et charcuterie (rosette et roulade de volaille) Pommes de terre Option végétarienne : s/charcuterie Yaourt nature Clémentine
16/12/24	17/12/24	18/12/24	19/12/24	20/12/24
Collège : Carottes râpées Chili sin carne Riz Chèvre bio Fruit de saison	Collège : Soupe Potage Omelette au fromage Poêlée de légumes Yaourt nature Fruit de saison	Boulettes d'agneau sauce tajine Semoule Camembert indiv Compote	REPAS DE FIN D'ANNÉE Blinis et tartinade de sardine/saint morêt (caviar végétarien pour les collégiens ?) Volaille Purée de pommes de terre et sa sauce crème truffée Plateau de fromages (collégiens) Brochette de fruits et pâte à tartiner maison	Collège : Salade verte Filet de poisson sauce yomou (yaourt et moutarde) Pommes de terre pop's Option végétarienne : émincé végétal sauce yaourt moutarde Yaourt nature Fruit de saison
VACANCES D'HIVER				
23/12/24	24/12/24	25/12/24	26/12/24	27/12/24
Tomates farcies végétariennes Poêlée de pâtes aux légumes Yaourt nature Fruit de saison Galette pur beurre Compote	Filet de poisson surg sauce crème Riz Emmental Fondant au chocolat surg Madeleine bretonne Fruit de saison	FERIÉ	Soupe Raviolis aux légumes et emmental râpé Petit-suisse aux fruits Clémentine Palet breton Lait	Ailes de poulet ketchup maison Gratin de pommes de terre maison Camembert bio indiv Compote Sablé caramel Fruit de saison
30/12/24	31/12/24	01/01/25	02/01/25	03/01/25
Poisson pané sauce yaourt Poêlée de légumes vrac Yaourt mixé fruits Tarte aux pommes Étoile fourrée abricot Fruit de saison	Salade Iceberg Hachis parmentier maison Edam AOP Fruit de saison Madeleine bretonne Compote	FERIÉ Bonne année !	Soupe Lasagnes aux légumes bio Cantal AOP Compote Palet breton Lait	Omelette Riz cantonais du chef Yaourt nature Fruit de saison Moelleux fourré au caramel beurre salé Fruit de saison

ÉCHANGES



Vous voulez organiser une commission des menus avec les enfants dans votre école ?

Vous avez envie qu'on organise un menu spécifique? Une animation ?

Dites nous tout !

Vous pouvez contacter la Caisse des Ecoles du 20^e

NE PERDEZ PAS UNE MIETTE DE NOTRE ACTUALITÉ !



direction@caissedesecoles20.com

Tel : 01 53 39 16 75