

# Réaliser un menu pour la cantine - EDD

## Recherches sur BCDI :

- aliment- ou nourriture et adolescen-

## et Internet :

- besoins alimentation adolescents
- équilibre alimentation adolescents

trouver :

- des menus équilibrés
- les apports en % nécessaires en termes de glucides, lipides, etc...

## Les éléments dont vous devez tenir compte :

- intégrer la date : le menu sera servi en juin
- respecter l'**équilibre alimentaire** (Consignes de la société de restauration : un menu équilibré doit-être composé d'une crudité (fruit ou légumes), une protéine, un féculent, un produit laitier).
- évaluer l'**apport alimentaire** du repas en terme de protides, glucides, lipides et total calorique (cf vos recherches)
- réduire l'**empreinte écologique** autant que possible (utilisation de produits locaux)
- suivre les **contraintes du self** :

Consignes de la société de restauration.

Le menu doit se construire ainsi (cf les menus sur institution-bayard.fr):

- **3 entrées aux choix dont une salade verte (soit 2 crudités, 2 charcuteries ou entrées protidique, 2 entrées féculents**
- **1 plat (viande ou poisson)**
- **1 plat de remplacement sans viande (et sans porc)**
- **1 légume ou 1 féculent**
- **1 fromage et 1 laitage nature ou aromatisé**
- **2 desserts (dont un fruit cru généralement)**
- tenir compte des **contraintes de la cuisine** (préparation des plats) :  
Concernant la composition des plats vous pouvez utiliser des légumes et fruits de saison essentiellement (cf les documents joints) concernant la viande ou le poisson, il faut rester sur des produits qui peuvent être travaillés en cuisine centrale et en liaison froide (bœuf en sauce, rôti de porc ou dinde, paupiette de veau, boulette de bœuf, cuisse de poulet rôtie, escalope ou émincé de volaille ou porc, filet de saumonnette, filet de Lieu ou colin, filet de poisson pané...).
- **limiter le gaspillage** : produire le moins de déchets possibles
- estimer si possible le prix de revient... (facultatif)

## Apport énergétique :

Garçon/Fille de 10 à 14 ans : 2200 à 2500 Kcal/jour

A 11 ans, un garçon a besoin de 2300 Kcal/jour en moyenne contre 2000 pour une fille.

**Apports énergétiques** recommandés par le Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie – à calculer ! :

**Garçons kcal/kg/24h**

- **11/14 ans : 60**

**Filles kcal/kg/24h**

- **11/14 ans : 50**

**Exemple** : Pour un garçon de 12 ans qui pèse 40 kg, on aura besoin de : 60 kcal x 40 kg = 2 400 kcal/24 heures

## Répartition par repas :

- ♣ Petit déjeuner 20% de l'énergie totale journalière
- ♣ Déjeuner 40%
- ♣ Goûter 10%
- ♣ Dîner 30%

## Apport alimentaire :

- Protéines (g/jour) : 36 à 51
- Graisses (lipides) : maximum 30% (% de la ration énergétique totale)
- Glucides : de 55 à 75% (% de la ration énergétique totale)

## Quantités moyennes pour une journée :

- Lait ½ écrémé ou entier ou équivalent yaourt, fromages frais: ¾ litre ou plus
- Fromages : 30 g
- Viande ou poisson ou oeufs : 125 à 150 g
- Pain : 300 à 400 g ou plus
- Pommes de terre, pâtes ou riz ou légumes secs (poids cuit) : 300 à 400 g ou plus
- Légumes frais : 300 g ou plus
- fruits frais : 250 à 300 g ou plus
- sucre, confiture, chocolat, produits sucrés : 40 à 60 g au maximum
- beurre : 20 g
- huile ou margarine : 20 g

## Équivalences

- 125 cl de lait = 1 yaourt ou 125 g de fromage blanc ou 2 petits suisses.
- 100 g de pain = 70 g de pâtes ou de riz ou de légumes secs ou de céréales.