



Mr MOREIRA  
Directeur AFREJ



 **SeR** IEUSEMENT GOURMAND  
*Sud Est Restauration*

*NOTRE PASSION , LA CUISINE*

GROUPE SCOLAIRE POTOMOME

Madame ANNE-MARIE GARCIN Responsable de secteur  
Monsieur STEFAN CHAPPAZ Responsable de secteur  
Monsieur JEAN-PHILIPPE ROINEL Directeur d' exploitation



# CUISINE EN SCÈNE: *partager sans modération*



Le partage du chef :  
Philippe MOLLARD



Entre le menu du 1er avril, marqué par une touche d'originalité, et les menus à thème de type burger, appréciés pour leur générosité, notre offre se veut variée et conviviale. Philippe propose des recettes soignées et inventives, conçues pour faire découvrir de nouvelles saveurs tout en respectant les principes de l'équilibre alimentaire. Chaque plat est élaboré avec attention et validé par notre diététicienne Katarina, afin d'allier plaisir gustatif et bien-être nutritionnel.



# ÇA MIJOTE EN COULISSE : *Le mot de la Diet!*

Le temps du repas est l'occasion pour les enfants de se détendre et de communiquer.

L'école est aussi un lieu privilégié d'**éducation au goût**, à la **nutrition** et à la **culture alimentaire**.

C'est la raison pour laquelle nous élaborons nos menus de sorte à ce que le temps du repas soit un moment de **plaisir** et de **découverte**, tout en garantissant **l'équilibre alimentaire**.

En effet, afin de lutter contre l'obésité et face au constat alarmant fait sur la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivité, des mesures gouvernementales ont été prises afin de garantir aux différentes populations, des repas sains, équilibrés et variés.

En 2007, le GEMRCN est créé (groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition) pour définir des objectifs nutritionnels et des fréquences de consommation, répondant aux besoins de chacun.

Les objectifs nutritionnels définis par le GEMRCN sont les suivants :

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents
- Diminuer les apports lipidiques, et rééquilibrer la consommation d'acides gras
- Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés
- Augmenter les apports en fer
- Augmenter les apports calciques

Nos menus sont ainsi contrôlés à l'aide de grilles GEMRCN, qui permettent de classifier les différents plats par catégories, afin d'en contrôler leur fréquence de consommation, minimales ou maximales, en adéquation avec ces objectifs nutritionnels.



# Notre contrôle diététique: l'analyse des menus

CONTRÔLE DES FRÉQUENCES DU GEMRCM									
Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes									
Période	avr-25								
Nombre de repas	19								
5 COMPOSANTES						TOTAL	Fréquence recommandée	Fréquence corrigée	Plats
Entrées > 15% lipides	2					2	4/20 maxi	3,8 maxi	Entrées chaudes: Feuilleté, tarte, etc. Charcuteries: Pâté, saucisson, etc. Eufs mimosa, œuf mayonnaise, etc.
Entrées de crudités	10					10	10/20 mini	9,5 mini	Carottes râpées, salade verte, etc.
Produits frite > 15% lipides		0				0	4/20 maxi	3,8 maxi	Cardamom blanchi, frites, pommes rizelles, dauphinois, duchesse... rizi crûtes frites
Plats protidiques P/L < 1 (œuf œuf)		2				2	2/20 maxi	1,9 maxi	Légumes farcis, Saucisson, tartiflette, bauchon à la reine, quenelle, cake, cervelat, quiche... Vérifier la fiche technique produit
Plat dont la teneur en lipides est supérieure à celle de									
Légumes > 50%			3,5			3,5	10/20	9,5	Carottes, courgettes, etc.
Légumes secs, céréales, féculents			3,5			3,5	10/20	9,5	P de terre, riz, sésame, préparations à base de préparations à base de farine, légumes secs (lentilles, flageolets, etc.)
Fromages > 150mg Calcium				8		8	8/20 mini	7,6 mini	Généralement les fromages à pâte pressée (Beaufort, Comté, Emmental, Parmesan, edam, quada, mimolette...) Variable pour les fromages fondus ou les fromages à pâte molle à voir en fonction de la fiche technique du produit
Fromages > 100mg et < 150mg Calcium				5		5	4/20 mini	3,8 mini	Généralement les fromages à croûte fleurie (comté, cantal, emmental, etc.), pâtes persillées (bleu, roquefort...), fromages de chèvre au brocoli Variable pour les fromages fondus ou les fromages à pâte molle
Produits laitiers > 100mg Calcium et < 5g lipide				7	2	9	6/20 mini	5,7 mini	Yaourt nature, aux fruits, sucré, aromatisé, fromage blanc, petit suisse, entremets maison... Certains crèmes desserts et flans (voir fiche technique produit)
Desserts > 15% lipides					2	2	3/20 maxi	2,9 maxi	Beignets, viennoiseries, gâteau, biscuits, madeleines, desserts au chocolat...
Desserts < 15% lipides et > 20g de sucre par portion					3	3	4/20 maxi	3,8 maxi	Tartes aux fruits, gâteau aux yaourts ou aux fruits, flûte flammée, clafoutis...
Fruits crus					8	8	8/20 mini	7,6 mini	Pour les entremets, crèmes desserts, flans, glaces, laits sucrés Pour les fruits crus...
<b>Critères s'appliquant aux plats à base de viande ou poisson</b>									
Poissons > 70% et P/L > ou = 2			4			4	4/20 mini	3,8 mini	Dorade, filets, émettér... Les brandades, gratin de poisson... s'ils contiennent au moins 70% de poisson
Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau, abats			3			3	4/20 mini	3,8 mini	Les viandes nobles non hachées de bœuf, veau, agneau.
Plat dont la teneur en lipides est supérieure à celle de									
Plats protidiques < 10% de VPD			2			2	3/20 maxi	2,9 maxi	Cannelloni, raviolis, papillotes, quiches, cake, hamburger, bolognaise, sauce carbonara, produits panés, plats reconstitués... Vérifier la fiche technique produit ou recette
<b>Critères s'appliquant aux plats végétariens (actualisation 2018)</b>									
Composantes ou plats complets associant céréales et légumineuses									Falafel/sésame, Chilizin carnofrit, Cœur cœur pair chichou/sésame, Balançoire de lentilles/pâtes...
Composantes ou plats complets associant œuf et/ou produit laitier									Eufs florentin, omelette, Flan...
Composantes ou plats complets associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier		4				4	4/20 mini	3,8 mini	Laragne ricotta spinard, tartilla, clafoutis...
Composantes ou plats complets à base de soja									Boulettes, steak de soja...



**Katarina TANZILLI**  
Diététicienne-Nutritionniste  
RPC & Sud Est Restauration

Spécificité pour les plats végétariens :  
pour la composante protidique > une densité en protéines d'au moins 10 g / 100g  
pour le plat complet (type lasagne végétarienne, ...) une densité en protéines d'au moins 5g/100g



# AU BOUT DE LA FOURCHETTE: *nos menus*

MENUS DU 31/03/2025 AU 26/04/2025 INJOUX						
Composante	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025 MENU PLAISIR	04/04/2025	
Entrée	TARTE AU FROMAGE	RADIS BEURRE	CAROTTES RAPEES	SALADE COLESLAW	BETTERAVES VINAIGRETTE	
Plat		POISSONNETTE DU 1ER AVRIL	BŒUF FACON BOURGUIGNON	BURGER	SAUTE DE PORC	
Féculets	RIZ CANTONNAIS VEGE	PATES	POLENTA	POTATEOS	SEMOULE	
Legumes	HARICOTS PLAT A LA TOMATE	EPINARDS	CHOU FLEUR	YAOURT NATURE	BROCOLIS	
Produit laitier	FROMAGE BLANC	EMMENTAL	CAMEMBERT	GLACE	TOMME PASTEURISÉE	
Dessert	FRUIT DE SAISON	GATEAU POISSON AU CHOCOLAT	FRUIT AU SIROP		FRUIT DE SAISON	
	07/04/2024	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024 MENU DU MAGHREB	11/04/2024	
Entrée	SALADE DE PERLES	CELERI REMOULADE	SALADE DE LENTILLES	HOUMOUS	SALADE DE TOMATES	
Plat	CHIPOLATA	SAUTE DE VEAU AUX OLIVES	GRATIN D ŒUF A LA TOMATE	COUSCOUS DE VOLAILLE	POISSON MEUNIERE CITRON	
Féculets	PETITS POIS	PDT VAPEUR	RIZ	SEMOULE	PATES	
Légumes	CAROTTES	JULIENNE DE LEGUMES	COURGETTES	LEGUMES COUSCOUS	HARICOTS BEURRE	
Produit laitier	YAOURT AROMATISE	GOUDA	FROMAGE FONDU	FROMAGE BLANC	BLEU	
Dessert	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE	FRUIT DE SAISON	GATEAU AU MIEL	COMPOTE	
	14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025 MENU BRETON	18/04/2025	
Entrée	CHOU FLEUR VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES	MACEDOINE DE LEGUMES	TARTE AUX OIGNONS DE ROSCOFF	RADIS BEURRE	
Plat	JAMBON GRILLE	PATES	HACHE DE VEAU	POULET AU CIDRE	EMIETTE DE CABILLAUD ET PDT	
Féculets	POLENTA	BOLOGNAISES AUX LENTILLES	RIZ	COCOS DE PAIMPOL		
Legumes	RATATOUILLE	HARICOTS VERTS	PUREE D'EPINARDS	CHOU FLEUR	BRUNOISE DE LEGUMES	
Produit laitier	EMMENTAL	COMTE	FROMAGE BLANC BIO LOCAL	YAOURT NATURE BIO LOCAL	EMMENTAL	
Dessert	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT	FRUIT DE SAISON	CREPE	FRUIT AU SIROP	
	21/04/2024	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024 MENU DU DOUBS	25/04/2024	
Entrée	Bon lundi de Pâques !	TZAZIKI	SALADE CŒUR DE PALMIER MAÏS	SALADE VERTE AUX DES DE FROMAGE	SALADE DE TOMATES	
Plat		ROTI DE VEAU	BOULE DE BŒUF BIO	SAUCISSE DE MORTEAU	BOLOGNAISE DE THON	
Féculets		RIZ AU JUS	CŒUR DE BLE	PDT VAPEUR	PATES	
Legumes		COURGETTES	BROCOLIS	CAROTTES	COTES DE BLETTES	
Produit laitier		FROMAGE FONDU	TOMME BLANCHE	YAOURT NATURE	CAMEMBERT PASTEURISE	
Dessert		MOUSSE CHOCOLAT DE Pâques	FRUIT DE SAISON	GATEAU DE MENAGE	FRUIT DE SAISON	

Menu 1<sup>ER</sup>  
Avril

Menu du  
Sud

Menu  
Breton

Menu du  
Doubs

# L'INFO CUISINE EN UN CLIC

## Objectifs de Sud Est Restauration

### 1. Plaisir et satisfaction client

Faire de chaque repas une parenthèse agréable et gourmande, avec des plats qui allient goût, originalité et convivialité.

### 2. Santé et bien-être

Offrir des menus équilibrés et validés sur le plan nutritionnel, favorisant une alimentation durable et bénéfique pour le corps.

### 3. Innovation responsable

Mettre en avant des produits de qualité, durables et locaux, tout en adaptant les recettes aux tendances culinaires et aux besoins spécifiques .

### 4. Engagement social et environnemental

Soutenir les producteurs régionaux, réduire le gaspillage alimentaire, optimiser la gestion des emballages et l'empreinte carbone.

omelette  
norvégienne  
maison pour les  
anniversaires

