

PLAN ALIMENTAIRE DANS LES COLLÈGES

Le plan alimentaire, se sont des menus équilibrés présentant l'ensemble des groupes d'aliments nécessaires à l'équilibre alimentaire des collégiens. Le plan alimentaire s'appuie sur la mise en place de grilles de menus construites autour de 20 repas consécutifs.

Leur apport nutritionnel étant complémentaire, les différentes familles d'aliments doivent entrer dans la composition d'un repas équilibré.

Les familles d'aliments : produits laitiers, fruits et légumes crus ou cuits, céréales et féculents, viande/poisson/œuf, matières grasses, produits sucrés, boisson (eau uniquement).



La grille de menus, quels intérêts ?

La recherche de l'équilibre nutritionnel et la diversification des plats en constituent la finalité. De plus, cette mise en perspective de 20 menus permet aux collèges de mieux gérer ses achats, de rentrer dans son budget. Une prévision à 20 jours permet d'établir les commandes en amont et d'éviter les achats promotionnels qui déséquilibrent l'économie générale du budget restauration d'un établissement.

La planification des menus conduit les équipes de cuisine à se questionner sur les plats qui seront présentés, la fréquence des aliments, la variété des préparations. Cette méthode participe également d'une meilleure organisation, les menus sont "pensés" dans le cadre d'une réunion et non plus chaque jour.



L'organisation des équipes de cuisines

En organisant au mieux du temps est libéré, il redévient possible de travailler la matière brute, de fabriquer «maison» plutôt que d'aller vers les produits préfabriqués (onéreux et à la valeur nutritionnelle moindre le plus souvent).

Pour toutes informations, vous pouvez consulter le site Internet du GEMRCN : www.gemrcn.fr