



Information aux parents

Mise en place de menus végétariens dans les restaurants scolaires de la Ville de Gisors

La restauration de la Ville de Gisors doit se conformer au décret *Art. L. 230-5-6 de la loi EGALIM*. Le décret porte notamment sur l'instauration, dans tous les restaurants scolaires de France, d'un menu végétarien par semaine.

Pour ce faire, la Ville et le service de restauration souhaitent informer les parents sur la constitution de ces futurs menus.

Qu'est-ce qu'un régime végétarien ? :

Définition régime végétarien.

Régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts).

Les menus des restaurants scolaires de la Ville de Gisors sont tous établis suivant une méthode commune à tous les restaurants scolaires de France. L'élaboration des menus suit les recommandations du Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition (GEMRCN). Des fréquences et des catégories d'aliments y sont détaillées. Voici le lien pour information : <https://www.economie.gouv.fr/> (Recommandation nutrition Version 2.0 - Juillet 2015)

Il est légitime que chacun soit interrogatif au sujet de cette mise en place. Ainsi, vous trouverez un comparatif au sujet des apports en macronutriments, notamment les protéines animales.

Les informations gouvernementales au sujet des apports journaliers en protéines pour les enfants sont établies par ordre d'âge et de sexe :

Tableau des apports protidiques en gramme journalier									
Âge	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans
Garçons	15 g	16 g	18 g	20 g	22 g	24 g	27 g	29 g	31 g
Filles	14 g	15 g	17 g	19 g	21 g	25 g	27 g	29 g	32

Source [gouv.fr](https://www.gouv.fr) GEMRCN Plan Nutri Santé

Afin d'effectuer un comparatif objectif des apports recommandés, il est indispensable de savoir de combien de grammes de protéines l'enfant aura bénéficié lors de son repas, selon la composition du menu.

Le Plan Nutri-Santé gouvernemental nous fournit plusieurs outils dont le tableau comparatif en apport protidique :

Teneur en protéines (g/100g)	Teneur sans chair animale		Teneur à base de chair animale	
	Légumineuses, produits laitiers et ovo produits		Produits carnés	Poissons, mollusques et crustacés
30 à 40	Farine de soja		Chevreuil, faisan, lièvre	Morue salée, thon cuit
27 à 30	Lait ½ écrémé en poudre, emmental, Cacahuète, graine de tournesol		Dinde, lapin, porc, bœuf	Thon à l'huile
24 à 27	Lait entier en poudre, cheddar, gouda, Germe de blé		Poulet, canard, saucisson sec, agneau	Thon au naturel, bigorneau, caviar
21 à 24	Cantal, tomme, camembert		Foie de veau, steak hâché, jambon	Coquille st jacques, sardine, truite, cabillaud, crevette,
18 à 21	Brie, reblochon, roquefort, fromage de chèvre		Jambon fumé, chorizo, andouille	Saumon, carpe, moules, bulot, crabe, merlan
15 à 20	Fêta, fromage frais, fromage fondu, œufs, Flocon d'avoine, Amande, graine de sésame, noix de cajou		Pâté, tripes, saucisson à l'ail	Roussette, raie, maquereau, sole
12 à 15	Céréales petit-déjeuner au son, biscottes 6 céréales, Noix, noisette			
8 à 12	Farine, muesli, pain, Tofu, raisins secs ; pois chiche, haricots			

Source gouv.fr GEMRCN Plan Nutri Santé

La composition des menus végétariens du mois de novembre dans les restaurants de Ville de Gisors s'établit ainsi :

Menu végétarien mois de novembre Ville de Gisors

vendredi 08 novembre	Apport protéines par aliment	vendredi 15 novembre	Apport protéines par aliment	vendredi 22 novembre	Apport protéines par aliment	vendredi 29 novembre	Apport protéines par aliment
Apport de 24gr de protéines repas complet		Apport de 33gr de protéines repas complet		Apport de 24gr de protéines repas complet		Apport de 25gr de protéines repas complet	
Concombre à la crème	crème 2gr	Salade d'endives aux noix	noix 2gr	Crème Dubarry	crème 2gr	Salade de tomates ciboulette	0 gr
Omelette au fromage	œufs 12gr fromage 3g	Steack de soja	26gr	Œufs durs béchamel	œufs 12gr lait 3gr	Croissant au fromage	farine 2gr fromage 3gr lait 2gr
Pommes de terre/ Haricots verts	0 gr	Riz / Ratatouille	0 gr	Riz Créole/ Ratatouille	0 gr	Quinoa aux petits légumes	quinoas 5gr
Cantal	fromage 5gr	Tomme grise	fromage 5gr	Morbier	fromage 5gr	Petit suisse fuité	5gr
Tarte Normande	farine, beurre et crème 2gr	Cocktail de fruits	0 gr	Liégeois chocolat	2gr	Yaourt nature sucré	8gr

La composition des repas avec les apports, soit d'origines animales telles que le lait et ovo produits ou végétales telles que le quinoa et les farines de céréales apporte en moyenne assez de protéines. La fréquence entre les produits laitiers en dessert ou les ovo produits en plats s'alterne selon l'apport de protéines fourni par les végétaux.

Si l'on considère qu'un apport minimum pour un garçon de 11 ans est de 31gr, le menu le moins riche de la cantine lui en apporte 24gr. Il doit être ajouté le petit déjeuner du matin ((lait 150cl, céréales ou pain beurré soit environ 10gr) ainsi que le repas du soir.

Cette étude permettra, je le souhaite, de vous rassurer sur la mise en place des menus végétariens.

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez joindre le service restauration au 02 32 27 60 58

Monsieur THEVENON Jacques

Directeur de la restauration

Le 23/10/2019