



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables

INSPIRATIONS POUR UN MENU QUI FAIT MOUCHE À LA CANTINE !

Dans cette fiche « avancées inspirantes », nous avons choisi comme thématique le menu, comme l'interface physique qui permet aux responsables de cantines d'informer et d'allécher les usagers.

Nous avons pris ici et là quelques exemples inspirants pour continuer sur le chemin de la transition alimentaire et les cantines signataires du Green Deal regorgent de bonnes idées !

Ainsi, plusieurs éléments peuvent être mis en avant : les produits locaux et les producteurs, la saisonnalité, les plats végétariens, le fait maison, etc.

Faire apparaître les produits locaux sur vos menus

Sur les menus du **RESCOLM**¹, Repas Scolaire pour l'Enseignement Libre et Communal Marchois, de jolis pictogrammes indiquent les produits locaux et de qualité. De plus, les trois couleurs correspondent au traditionnel « entrée – plat – dessert ».

Semaine
10
09-nov
13-nov

Potage aux asperges	Potage aux champignons	Potage au cerfeuil	Potage pois et carottes
Tagliatelles aux 3 fromages	Choucroute garnie	Boulette sce lapin	Couscous
Saumon fumé	lard, collier, saucisse	Salade mixte	poulet, chipolata
	Purée de pommes de terre	Frites	légumes variés (pois chiches, ...)
Fruit compoté	Friandise	Fruit	Yaourt



Volaille issue de la production locale



Produit laitier issu de la production locale



Porc Qualité Ardenne

A l'**Institut Saint-Henri de Comines**, les producteurs locaux sont mentionnés sur le menu, en plus de la présence des allergènes. Une belle manière de valoriser le produit **ET** son producteur !

Jeudi

Crème dubarry	Gluten, œufs, lait, céleri, moutarde	Chou-fleur bio marque Ardo
Steak haché 100% pur bœuf		Fournisseur bio Desmedt chemin du Moulin du bœuf, 71 Bas-Warneton
Sauce moutarde	Gluten, œufs, lait, céleri, moutarde, soja, lait	
Purée	Lait, soja	P.D.T NV Persyn origine région d'Ypres
Haricots blancs sauce tomate		
Dessert		



Vendredi

Potage St germain	Gluten, œufs, lait, céleri, moutarde	Petits pois bio de marque Ardo
Saucisse (porc/bœuf)	Gluten, moutarde, lait	Fournisseur bio Desmedt chemin du Moulin du Bœuf, 71 Bas-Warneton
Sauce	Gluten, œufs, lait, céleri, moutarde, soja	
P.D.T. rissoles		P.D.T. Persyn région Ypres
Petits pois/ carottes	Gluten, œufs, lait, céleri, moutarde	
Dessert		

¹ <http://www.rescolm.be/>

² Les deux premières cases sont barrées suite aux décisions de prolongement des congés.

Chez **Paysans-Artisans**³, sur la carte du restaurant, vous trouverez en plus une photo du producteur, cela fait sens et consolide le lien production-alimentation.



BIÈRES		
Café Nécessaire		Brogne Brune 33cl 3.00€
		Brogne blonde 33cl 3.00€
		Brogne blonde 75cl 7.00€
Alcool Nécessaire		Caracole bio ambrée 33cl 3.00€
		Troublotte blanche 33cl 2.50€
		Nostradamus bio brune 33cl 3.00€
Café Nécessaire		Houppes 33cl 3.50€
		Houppes 75cl 8.00€
		Jambes en l'air 33cl 3.00€
Alcool Nécessaire		Philomène hoplomalte 33cl 3.00€
		Philomène florale 33cl 3.50€
		Philomène florale 75cl 7.50€
Alcool Nécessaire		Mallonne 33cl 3.00€

Et puis, comme inspiration, une petite touche ensoleillée où les producteurs ont également la part belle sur le menu⁴.

Des menus de saison

Dans les menus mensuels du **Home Général Lemaire (CPAS de Pecq)**, la première page reprend l'entièreté des légumes de saison travaillés pendant le mois et est complété par d'attrayantes illustrations.

Menu

Octobre 2020
Home Général Le Maire
Hérinnes

Ces menus-vous sont proposés pour information, sous réserve de modification de dernière minutes.
Merci de votre Compréhension

Légumes de saisons :
Ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou blanc, chou-fleur, choux de Bruxelles, courge, endive, épinards, fenouil, frisée, laitue, mâche, navet, oignon, poireau, potiron.

Carbonnade

Vol au vent

Jeudi 1 octobre 2020
Potage du jour

crêpe farcie, salade hivernal (mâche, noix, oignon, quinoa).

Vendredi 2 octobre 2020
Potage du jour

Blanquette de poisson poireau, purée de pomme de terre.

Pour le week-end

- Plat froid charcuterie
- Plat froid américain préparé
- Plat à réchauffer vol au vent
- Plat à réchauffer carbonnade

³ <https://paysans-artisans.be/>. La carte du resto n'est plus disponible sur internet.

⁴ <https://www.mairie-saintpaul.re/2019/09/18/un-repas-100-peu-dans-les-cantines-de-saint-paul/>

Des plats végétariens au menu

TCO Service⁵, en plus d'indiquer la **saisonnalité en gras**, met également en avant graphiquement le végétarien, le poisson et la viande de porc. Les *allergènes* sont mentionnés en italique.

Mardi 27	Jeudi 29	Vendredi 30
Potage celeri-rave <i>Céleri</i>	Potage chou-rave <i>Céleri</i>	Halloween
 Filet de Colin	 Chili sin carne (tomates, carottes, haricots rouges,...)	Potage citrouille ensorcelée <i>Céleri</i>
Crudités de saison		 Pâtes au coulis
Dressing du chef		de monstres (courgettes, lardons)
Purée nature <i>Poisson, céleri, lait, œufs, moutarde, soja</i>	Riz persillé <i>Céleri</i>	et toile d'araignée (fromage) <i>Gluten, céleri, lait</i>
Fruit de saison	Fruit de saison	Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>

Sur le site Internet d'une **école communale de Tournai**, livrée par **API-RESTAURATION**⁶, nous découvrons sur le menu du vert pour les **aliments issus d'une agriculture responsable et raisonnée**, du bleu pour le **poisson**, des pictos pour la viande de porc, les menus végétariens et les aliments Fairtrade.

lundi 26 octobre	mardi 27 octobre	mercredi 28 octobre	jeudi 29 octobre	vendredi 30 octobre
Potage frais	Potage du chaudron (potiron)	Potage frais	Potage navets	Potage épinards
 Tranche de porc QA jus de viande	Boulettes de bœuf sanguinolantes (coulis de poivrons & tomate)	Rôti de dinde jus de volaille	Hachis parmentier végétarien maison	Filet de lieu MSC à l'ostendaise
Stoemp aux chicons	Doigts de sorcières (Pennes) au basilic	Salade vinaigrette	(tomate, aubergines, quorn)	Etuvée de poireaux
(Pdt)	Liégeois vanille	Quinoa BIO	(Pdt locales)	Pommes ciboulette
Pomme		Poire	Banane Fairtrade	Yaourt sucré

Menu validé par la diététicienne selon les exigences nutritionnelles en vigueur (069/33.24.39 ou fanny.delbar@tournai.be)

Menu proposé sous réserve d'approvisionnement. Informations sur les allergènes au 065/400.740 (API Restauration)

 Viande de porc

Aliments issus d'une agriculture
responsable & raisonnée








Menu végétarien

 MANGER
DEMAIN | GREEN DEAL
Cantines Durables

Pour les écoles de la Ville de Tournai, Api Restauration utilise les nouvelles technologies pour être au plus près de sa population, avec la possibilité de télécharger l'apimobile pour retrouver les menus des cantines de collectivités.

Une légende, incluant un picto « élu par les enfants » est également visible facilement.

l'APIcurien

Les entrées
Velouté de champignons
Les plats
Filet de poisson pané et citron
Les accompagnements
Petits pois
Les fromages
Emmental
Les desserts
Crème dessert chocolat
Légende
 Elu par les enfants
 Bio
 Nouveau
 Régional
 Porc

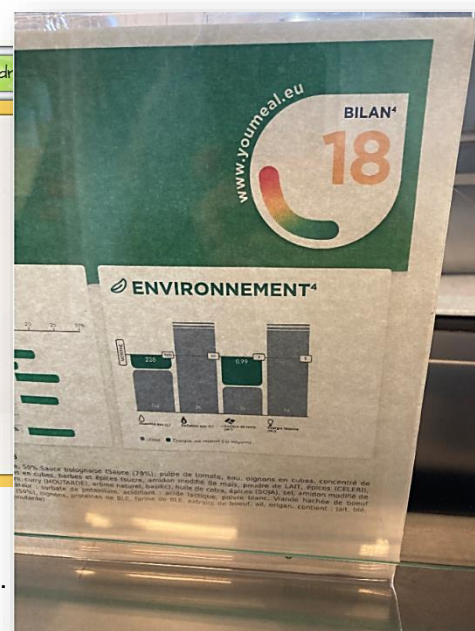
⁵ <https://tcoservice.be/>

⁶ <https://www.api-restauration.com/>

Des indicateurs chiffrés

Aux **restaurants universitaires de l'UCLouvain**⁷, une note **Youmeal**⁸, nutritionnelle, économique et environnementale est référencée dans les menus et affichée clairement au self.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE PLAT DU JOUR Etudiant UCL: 3,35€ UCL: 5,25€ Extérieur: 7,10€				
LE PLAT SUGGESTION UCL: 6,15€ Extérieur: 8,30€				
LE PLAT VÉGÉTARIEN UCL: 6,15€ Extérieur: 8,30€				
LA SOUPE UCL: 1,35€ Extérieur: 1,55€				



Note présente au self-service.

Inspirations extérieures

Pour l'événement annuel Green Deal du 14 octobre 2020, nous avons également répertorié des avancées inspirantes françaises, dont celui de **la ville de Montpellier**⁹. Nous ne pouvons que vous inviter à cliquer sur le lien pour [regarder la vidéo](#).

Voici le type de menu que l'on peut retrouver dans les écoles montpelliéraines.

DU 2 NOVEMBRE AU 6 NOVEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Menu végétarien Céleri Mayonnaise Oeuf dur Gratin de brocolis Faisselle Pomme AB	Rillettes de porc ⁽¹⁾ Parmentier de cabillaud Camembert Poire AB	Menu Alternatif Carottes râpées AB Boulettes de soja sauce tomate Pâtes AB Dessert au lait de coco Pommes séchées PL	Salade de betterave Blanquette de veau ⁽¹⁾ Pomme de terre Gouda Pomme PL
(1) Menus spéciaux : Tartinable de poisson			(1) Menus spéciaux : Oeuf dur

⁷ <https://uclouvain.be/fr/decouvrir/resto-u>

⁸ <https://www.youmeal.io/>

⁹ <https://www.montpellier3m.fr/vivre-environnement/agro%C3%A9cologie-alimentation> et <https://bocal.montpellier3m.fr/ma-cantine-autrement>

Sur ce menu, nous découvrons les mentions : **AB** pour agriculture biologique¹⁰ et **PL** pour produit local. Mais, il existe encore d'autres acronymes : **AOP** pour Appellation d'Origine Protégée, **AOC** pour Appellation d'Origine Contrôlée et **EQ** pour Produit issu du commerce équitable.

Des menus spéciaux/alternatifs sont proposés.

INSOLITE / En plus des menus, vous pouvez également trouver des suggestions de repas du soir diététiquement en accord avec ce qui a été servi le midi à la cantine !

Les suggestions de recettes du soir sur le programme des menus

Sur le programme des menus se trouvent, depuis 2019, des suggestions de menus du soir, équilibrés par rapport à ceux du repas de midi servi à la cantine.

SUGGESTIONS MENUS DU SOIR			
Semaine du 6 au 10 janvier 2020			
LUNDI Salade de lentilles Œuf au plat Ratatouille Comté Poire	MARDI Avocat mayonnaise Tielle (calamars) Haricots verts Yaourt aromatisé	JEUDI Sardine à l'huile Soupe de poireaux / pommes de terre Fromage de chèvre cendré Salade de fruits frais	 VENDREDI Galette bretonne Jambon / champignons / fromage Salade verte Far aux pruneaux














LÉGENDE : fruits/légumes crus / fruits/légumes cuits / féculent / produit laitier / élément protéidique / matière grasse / produit sucré

De surcroît, les écoles reçoivent une carte de la région leur permettant de localiser la provenance des aliments locaux.





¹⁰ En Belgique, pour pouvoir indiquer qu'un produit est BIO, il faut impérativement que la cantine soit certifiée par un organisme indépendant de contrôle. La loi est différente en France, nous ne rentrons pas dans ces détails.

Dans les Alpes Maritimes, à **Mouans Sartoux**, le menu est également agrémenté de pictos et de couleurs¹¹.

AU MENU DES CANTINES – MOIS D'OCTOBRE 2020				
				
Les plats confectionnés « maison » sont signalés par un astérisque*				
Tous les produits agricoles sont issus de l'Agriculture Biologique. La plupart des légumes sont issus de la Régie Agricole du domaine de Haute Combe, à Mouans-Sartoux. Tous les plats sont cuisinés sur place, le jour-même. L'essentiel est « fait-maison » à partir de produits frais dans la majorité des cas et de saison. Toutes les viandes servies sont biologiques et d'origine française. Le service se réserve le droit de modifier les menus en fonction de la production.				
Viande, poisson, œuf Céréales et féculents Fruits et légumes Produits laitiers		Du 1^{er} au 2		
		jeudi  crudités de saison lasagnes végétariennes* aux lentilles corail et légumes de saison fromage fruit de saison goûter : yaourt et céréales	vendredi salade de riz complet*  escalopes de veau légumes de saison rôtis fromage fruit de saison goûter : biscotte et confiture	
Du 5 au 9				
lundi salade de lentilles blondes* poisson sauce curry*  sauté de légumes de saison fromage fruit de saison goûter : gressins et fruit de saison	mardi  crudités de saison daube provençale  frites* yaourt nature, au miel ou au sucre goûter : pain et fromage	mercredi  crudités de saison chakchouka d'oeufs* et semoule semi-complète fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait	jeudi salade de pois chiches au cumin* pâtes semi-complètes sauce tomate  et légumes de saison fromage fruit de saison goûter : pain et confiture	vendredi pizza* rôti de dinde au thym  sauté de légumes de saison yaourt nature, aux 2 confitures goûter : fruit de saison et pain
Du 12 au 16				

En plus de ce menu, vous trouverez chaque mois, un zoom sur un produit et la recette du mois (extraits ci-dessous).


ZOOM sur... LA CAROTTE

Recette de velouté de patate douce-carotte au de lait coco

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 patate douce de taille moyenne
- 3 à 4 carottes
- 1 oignon
- 40 cl de lait de coco (du commerce équitable de préférence!)
- 40 cl de bouillon de légumes
- 1 c à c de curcuma
- Quelques noisettes grillées
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette



Préparation

*aler la patate douce et les carottes. Les laver et les couper en cubes

La carotte aurait été découverte il y a 5 000 ans au Moyen-Orient. En Europe, on la cultive depuis le 18^{ème} siècle. À cette époque, on connaît des variétés à chair ou à peau blanche, jaune, rouge, verte, marron et noire, mais pas de carottes oranges... la carotte orange est le produit d'un croisement de variétés à chair rouge et à chair blanche, qui a donné une racine d'un bel orange lumineux. Rapidement la carotte orange a supplanté toutes les autres. Actuellement elle domine toujours le marché, bien qu'on trouve quelques carottes marron dans les grandes surfaces.

Toujours en France, vous pouvez également trouver le projet « [L'autre cuisine – « Magazine de la restauration collective responsable »](#) », site sur lequel vous trouverez [des idées de menus adaptés](#) à différents publics.

¹¹ <http://www.mouans-sartoux.net/menu-cantine>

Des menus attractifs

Si les menus présentés ici sont divers et variés, tous adoptent l'utilisation des couleurs et des pictos pour rendre l'alimentation facilement identifiable et attractive. En effet, l'alimentation n'est pas qu'une affaire de nutriments, mais est également étroitement liée avec le plaisir et la convivialité.

Pour vous aider à concevoir des menus attrayants reflétant votre engagement dans le Green Deal Cantines Durables, nous mettons à votre disposition trois supports 100% personnalisables ! Découvrez les fichiers en PDF sur notre portail www.mangerdemain.be ! N'hésitez pas à également solliciter votre chargée.e de mission territoriale pour obtenir les fichiers graphiques modifiables.

Découvrez le [menu dépliant](#)

Et le Menu [format A4](#) et [A3](#)



*LAISSEZ JOUER VOTRE CRÉATIVITÉ, INSPIREZ-VOUS ET LANCEZ-VOUS
DANS LA CONFECTION DE JOLIS MENUS ATTRAYANTS !*