



## 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**<sup>1</sup>, 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 Saumon fumé	Choucroute garnie lard, collier, saucisse Purée de pommes de terre	Boulette sce lapin Salade mixte Frites	Couscous poulet, chipolata 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
Vendredi	Haricots blancs sauce tomate		
	Dessert		
	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. Persyn région Ypres
	P.D.T. rissolées		
	Petits pois/ carottes	Gluten, œufs, lait, céleri, moutarde	
	Dessert		

<sup>1</sup> <http://www.rescolm.be/>

<sup>2</sup> Les deux premières cases sont barrées suite aux décisions de prolongement des congés.

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

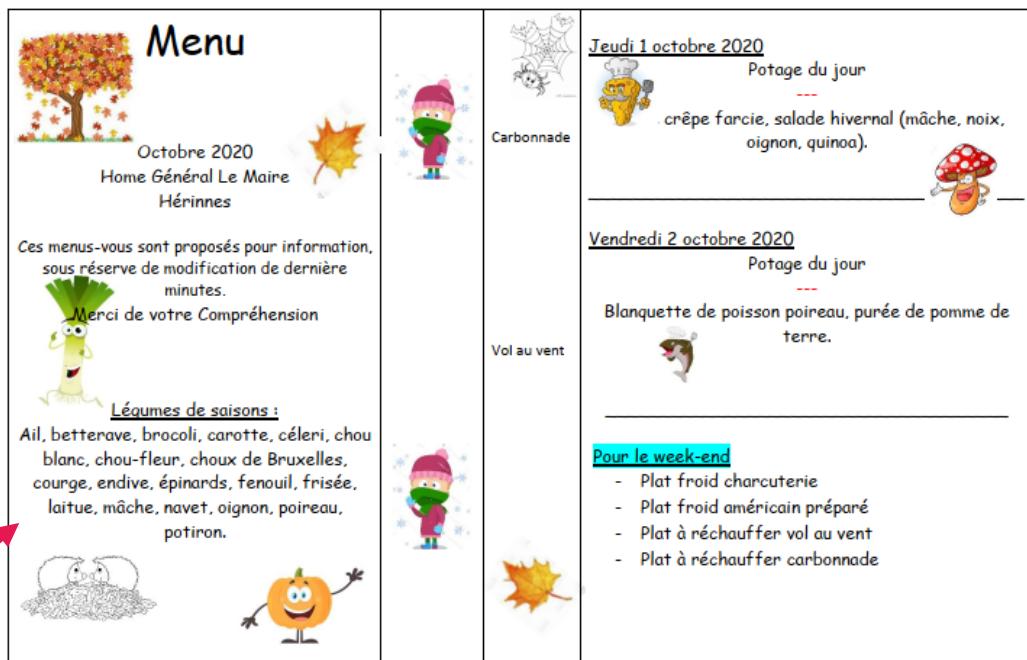


BIÈRES		
	Brogne Brunne 33cl	3.00€
	Brogne blonde 33cl	3.00€
	Brogne blonde 75cl	7.00€
	Coracole bio ambrée 33cl	3.00€
	Troublette blanche 33cl	2.50€
	Nostradamus bio brune 33cl	3.00€
	Houppé 33cl	3.50€
	Houppé 75cl	8.00€
	Jombes en 1aff 33cl	3.00€
	Philomène hopmâle 33cl	3.00€
	Philomène florale 75cl	3.50€
	Philomène florale 33cl	7.50€
	Mallonne 33cl	3.00€

Et puis, comme inspiration, une petite touche ensoleillée où les producteurs ont également la part belle sur le menu<sup>4</sup>.

## 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'attirantes illustrations.



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

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

## Des plats végétariens au menu

TCO Service<sup>5</sup>, 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 céleri-rave <i>Céleri</i>	Potage chou-rave <i>Céleri</i>	
 Filet de Colin Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, céleri, lait, œufs, moutarde, soja</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes, haricots rouges,...) Riz persillé <i>Céleri</i>	 Potage citrouille ensorcelée <i>Céleri</i> Pâtes au coulis de monstres (courgettes, lardons) 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**<sup>6</sup>, 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
 <b>Potage frais</b>  <b>Tranche de porc</b> QA jus de viande	 <b>Potage du chaudron (potiron)</b> <b>Boulettes de bœuf</b> sanguinolantes (coulis de poivrons & tomate)	 <b>Potage frais</b>  Rôti de dinde jus de volaille	 <b>Potage navets</b> Hachis parmentier végétarien maison	 <b>Potage épinards</b> <b>Filet de lieu MSC</b> à l'ostendaise
 <b>Stoemp aux chicons</b> <b>(Pdt)</b>   <b>Pomme</b>	 <b>Doigts de sorcières (Pennes) au basilic</b>  <b>Liégeois vanille</b>	 <b>Salade vinaigrette</b> <b>Quinoa BIO</b> <b>Poire</b>	 <b>(tomate, aubergines, quorn)</b> <b>(Pdt locales)</b> <b>Banane Fairtrade</b>  	 <b>Etuvée de poireaux</b>  <b>Pommes</b> ciboulette 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



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.

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**

-  **Élu par les enfants**
-  **Bio**
-  **Nouveau**
-  **Régional**
-  **Porc**

<sup>5</sup> <https://tcoservice.be/>

<sup>6</sup> <https://www.api-restauration.com/>

## Des indicateurs chiffrés

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

Plat	Score Youmeal	Description
LE PLAT DU JOUR	40	Saucisse de volaille, gratin de poireaux, pommes rôties
LE PLAT SUGGESTION	36	UCL : 6,15€ Extérieur : 8,30€
LE PLAT VÉGÉTARIEN	32	Burger végétarien, crème de courgettes, quinoa aux petits légumes
LA SOUPE	18	Soupe du jour UCL : 1,35€ Extérieur : 1,55€

Note présente au self-service.

## Inspirations extérieures

Pour l'événement annuel Green Deal du 14 octobre 2020, nous avions également répertorié des avancées inspirantes françaises, dont celui de **la ville de Montpellier**<sup>9</sup>. 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			
<b>LUNDI</b> Menu végétarien Céleri Mayonnaise Oeuf dur Gratin de brocolis Faisselle Pomme AB	<b>MARDI</b> Rillette de porc (1) Parmentier de cabillaud Camembert Poire AB	<b>JEUDI</b> Menu Alternatif Carottes râpées AB Boulettes de soja sauce tomate Pates AB Dessert au lait de coco Pommes séchées PL	<b>VENDREDI</b> Salade de betterave Blanquette de veau (1) Pomme de terre Gouda Pomme PL

(1) Menus spéciaux : Tartinable de poisson

(1) Menus spéciaux : Oeuf dur

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

<sup>8</sup> <https://www.youmeal.io/>

<sup>9</sup> <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 biologique<sup>10</sup> 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			
<b>LUNDI</b> Salade de lentilles Œuf au plat Ratatouille Comté Poire	<b>MARDI</b> Avocat mayonnaise Tielle (calamars) Haricots verts Yaourt aromatisé	<b>JEUDI</b> Sardine à l'huile Soupe de poireaux / pommes de terre Fromage de chèvre cendré Salade de fruits frais	<b>VENDREDI</b> Galette bretonne Jambon / champignons / fromage Salade verte Far aux pruneaux

**Semaine du 6 au 10 janvier 2020**

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

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



<sup>10</sup> 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 couleurs<sup>11</sup>.

**AU MENU DES CANTINES – MOIS D'OCTOBRE 2020**

Les plats confectionnés « maison » sont signalés par un astérisque.\*

Du 1 <sup>er</sup> au 2	
jeudi	vendredi
<b>crudités de saison</b> <b>lasagnes végétariennes*</b> aux lentilles corail <b>légumes de saison</b> <b>fromage</b> <b>fruit de saison</b> <b>goûter : yaourt et céréales</b>	<b>salade de riz complet*</b> <b>escalopes de veau</b> <b>légumes de saison rôtis</b> <b>fromage</b> <b>fruit de saison</b> <b>goûter : biscotte et confiture</b>

Du 5 au 9	
lundi	mardi
<b>salade de lentilles blondes*</b> <b>poisson sauce curry*</b> <b>sauté de légumes de saison</b> <b>fromage</b> <b>fruit de saison</b> <b>goûter : gressins et fruit de saison</b>	<b>crudités de saison</b> <b>daube provençale</b> <b>frites*</b> <b>yaourt nature, au miel ou au sucre</b> <b>goûter : pain et fromage</b>
<b>crudités de saison</b> <b>chakchouka d'oeufs*</b> et semoule semi-complète <b>fromage</b> <b>fruit de saison</b> <b>goûter : pain et chocolat au lait</b>	<b>salade de pois chiches au cumin*</b> <b>pâtes semi-complètes sauce tomate</b> <b>légumes de saison</b> <b>fromage</b> <b>fruit de saison</b> <b>goûter : pain et confiture</b>

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).

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

**Ingédients (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**

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

**ZOOM sur...  
LA CAROTTE**

La carotte aurait été découverte il y a 5 000 ans au Moyen-Orient. En Europe, on la cultive depuis le 18ème 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 suppléé 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.

<sup>11</sup> <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](http://www.mangerdemain.be) ! N'hésitez pas à également solliciter votre chargé.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 CONFÉCTION DE JOLIS MENUS ATTRAYANTS !**