



Tous les deux mois, les enfants ont voix au chapitre – au menu, en l'occurrence - sur la composition de leurs repas !

Un atelier de la pause méridienne est proposé aux enfants de CE2, CM1 et CM2 leur permettant de participer à l'élaboration des menus d'une semaine avec la diététicienne du prestataire de restauration Api, le commercial et un animateur.

Donner son avis sur ce qu'on aime, ce qu'on n'aime pas mais qu'on a goûté quand même, découvrir, prendre conscience de la provenance des aliments, des circuits-courts qui polluent moins, de la diversité des goûts et des familles d'aliments, comprendre que l'équilibre alimentaire se construit sur une semaine, c'est tout l'enjeu pédagogique de cet atelier. Les enfants disposent au préalable de la liste des « impératifs » du cahier des charges qui préside à la préparation de leurs repas cinq jours par semaine. La diététicienne propose une base de travail avec des menus préétablis puis commence la réflexion par petits groupes de trois, gomme et crayon en main : on marie les pâtes bio avec les brocolis- persil, les haricots verts avec les pommes de terre, « les choux de Bruxelles, ça reste « beurk » même si ça passe avec la viande ! » et pourquoi pas 50% de pamplemousse et 50% de betteraves bio en entrée ? En fin de séance, vient le moment du vote, les menus sont actés et les enfants et leurs animateurs peuvent les retrouver dans leur assiette dans les deux mois qui suivent. Vous les retrouverez indentifiés en couleur sur les menus en ligne ! L'équilibre alimentaire et le goût sont aussi affaire d'éducation.

>> [Retrouvez les menus](#)



## **Les impératifs des menus**

Le cahier des charges de la restauration comprend sur une semaine :

### **Les entrées : un duo d'entrées**

Au moins 3 crudités par semaine

Un potage chaud par semaine d'octobre à mars

Pas plus d'une charcuterie ou charcuterie pâtissière par semaine

### **Les viandes :**

Au moins un poisson par semaine

Au moins 2 viandes de 1<sup>ère</sup> catégorie (entière et non reconstituée)

Au moins une volaille par semaine

**Les accompagnements :**

Au moins 3 légumes verts par semaine

Pas plus de 2 féculents

**Les desserts : un duo de dessert**

Au moins 3 fruits de saisons par semaine

Pas plus de 1 dessert lacté par semaine

**Les laitages : un duo de fromage**

2 à 3 duos de fromages par semaine

Deux à trois yaourts ou fromages blancs ou petits suisses naturels ou aromatisés par semaine

**Sur l'ensemble du repas :**

Un maximum de produits à faible impact environnemental

5 produits bios par semaine dont un plat protidique