

# Cantine : des quantités adaptées aux petits Toulousains

NOUVEAUTÉ  
RENTÉE 2021



# 4 QUESTIONS

à Marion GERNEZ, **diététicienne**  
*responsable qualité à la Cuisine Centrale*

## → Ce menu va-t-il répondre aux besoins nutritionnels de mon enfant ?

“Oui, tous les groupes d’aliments garants d’un bon équilibre (légume ou fruit cru, légume ou fruit cuit, protéine, féculent, produit laitier) sont présents dans le menu à 4 composantes. Plusieurs combinaisons sont possibles pour garantir l’équilibre alimentaire et la variété.”

## → Quel est le problème avec les repas à 5 composantes (450g) ?

“Les enfants ne consomment que très rarement l’ensemble de leur repas et privilégient les aliments qu’ils préfèrent, ce qui entraîne du gaspillage alimentaire.”

## → Quel est l’intérêt de passer à 4 composantes (350g) ?

“Le menu à 4 composantes s’adapte aux nouvelles recommandations alimentaires nationales. Ainsi, votre enfant retrouve une structure de repas plus proche de ce qui est pratiqué en dehors de la cantine tout en garantissant un bon équilibre alimentaire. Le menu à 4 composantes est une proposition de repas mieux adaptée à l’appétit et aux besoins alimentaires des enfants de maternelle.”

## → Comment sont composés les repas ?

“Chaque mois, les menus sont élaborés avec les responsables de la Cuisine (production, qualité), une diététicienne et des agents techniques des écoles maternelles et élémentaires. Des parents élus lors des élections de parents d’élèves participent également à cette commission.”



La Mairie a décidé d'adapter les portions servies à l'âge de l'enfant avec des menus à 4 composantes en maternelle.

## COMPOSITION D'UN MENU À 4 COMPOSANTES EN MATERNELLE

1 PROTÉINE ANIMALE  
OU VÉGÉTALE )



1 GARNITURE



1 PRODUIT LAITIER

1 ENTRÉE OU 1 DESSERT



*Sans oublier le pain, issu de l'agriculture biologique depuis 2017*

Les nouveaux repas sont davantage bénéfiques aux enfants :

- + adaptés à leur appétit (300 à 350g)
- + équilibrés avec un meilleur apport nutritionnel
- + de qualité pour les autres aliments consommés
- d'aliments dans la poubelle

Pour les enfants ayant des besoins ou contraintes spécifiques, les composantes ainsi que les portions sont toujours adaptées pour que chaque écolier mange ce dont il a besoin, à sa faim.

## → Moins de gaspillage alimentaire et moins de déchets

Jusqu'à présent, en maternelle, le gaspillage alimentaire représentait **20 à 45% du repas.**

Le passage à 4 aliments **permettra donc de réduire le gaspillage alimentaire et les déchets.**

## → À chaque âge, ses besoins alimentaires

**350 g maximum par repas**

pour un enfant de 3 à 6 ans.

Jusqu'à présent, **450g** étaient servis, ce qui entraînait beaucoup de gaspillage.

\* Etude DGAL/Centre de nutrition FOCH « Influence de la structure des repas sur la consommation des enfants en restauration collective »

↓  
**RECOMMANDATIONS  
NATIONALES**

## → Toujours + de qualité dans l'assiette

En privilégiant les **produits locaux, bio et les labels de qualité** (*Bleu Blanc Cœur, Agriculture biologique, Label Rouge*), la cantine propose toujours plus de qualité et de goût aux enfants.



Les économies générées par la suppression d'une composante du repas (4 au lieu de 5) permettront en plus, de **renforcer la qualité des autres produits achetés sans augmenter les tarifs de la cantine.**

L'objectif est d'atteindre d'ici 2 ans, **55% d'aliments labellisés** servis dans les assiettes avec **au moins 30% de bio** (*en filière locale privilégiée*).

## Exemples de menus à 4 composantes

Les familles conservent le choix du menu classique ou du menu sans viande. Et un jour par semaine, le menu végétarien sera maintenu pour tous conformément à la loi.

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| <b>Lundi</b>    | Melon<br>Poisson pané<br>Purée de courgettes<br>Yaourt brassé nature bio<br><i>Pain bio</i>   |   |
| <b>Mardi</b>    | Potage de potiron gratiné<br>Dahl de lentilles bio et légumes<br>Riz de Camargue IGP***<br>Fruit<br><i>Pain bio</i>   |  |
| <b>Mercredi</b> | Tomates mozzarella<br>Aiguillettes de poulet au citron<br>ou filet de poisson blanc au citron (MSV*)<br>Céréales et quinoa bio aux petits légumes<br>Mousse au chocolat<br><i>Pain bio</i>          |   |
| <b>Jeudi</b>    | Salade de pâtes avec dés de fromage<br>(emmental + concombre + maïs)<br>mincé de bœuf BBC** à la provençale<br>ou omelette plein air BBC** (MSV*)<br>Haricots verts<br>Fruit bio<br><i>Pain bio</i> |   |
| <b>Vendredi</b> | Sauté de mouton bio<br>ou boulettes de soja (MSV*)<br>Printanière de légumes pomme de terre<br>Comté AOP****<br>Fruit<br><i>Pain bio</i>  |   |

\*Menu Sans Viande, \*\*Bleu, Blanc, Cœur, \*\*\* Indication Géographique Protégée, \*\*\*\*Appellation d'origine protégée



# Qui dit miam!



- les menus du jour dans les écoles
- la provenance et la composition des aliments
- des idées de recettes

Téléchargez l'application  
sur votre mobile

