

Cahier des charges : les règles à respecter

Proposer soit :

2 entrées

2 plats

2 desserts

- Respect de la **loi Egalim**
- Respect de la **saison** des fruits et légumes frais
- Majorité des aliments cuisinés sont **locaux et bruts**
- Le menu respecte l'**équilibre alimentaire**
- Les propositions peuvent être cuisinées en **grande quantité** (400 repas) par l'équipe de cuisine

Vos aides

- Présentation de la loi Egalim
- Calendrier des saisons
- Carte des aliments qui poussent ou sont élevés proche de Lyon



Loi EGALIM



La loi EGALIM, concernant l'agriculture et l'alimentation, a été votée en 2018, et doit être respectée par tous les restaurants scolaires en France. Un des objectifs de la loi est que la cantine scolaire soit plus durable.

D'après cette loi, tous les restaurants scolaires doivent proposer :

50% de produits de qualité et/ou durable

Les produits de qualité sont des produits qui ont des labels :



dont 20% de produits bio

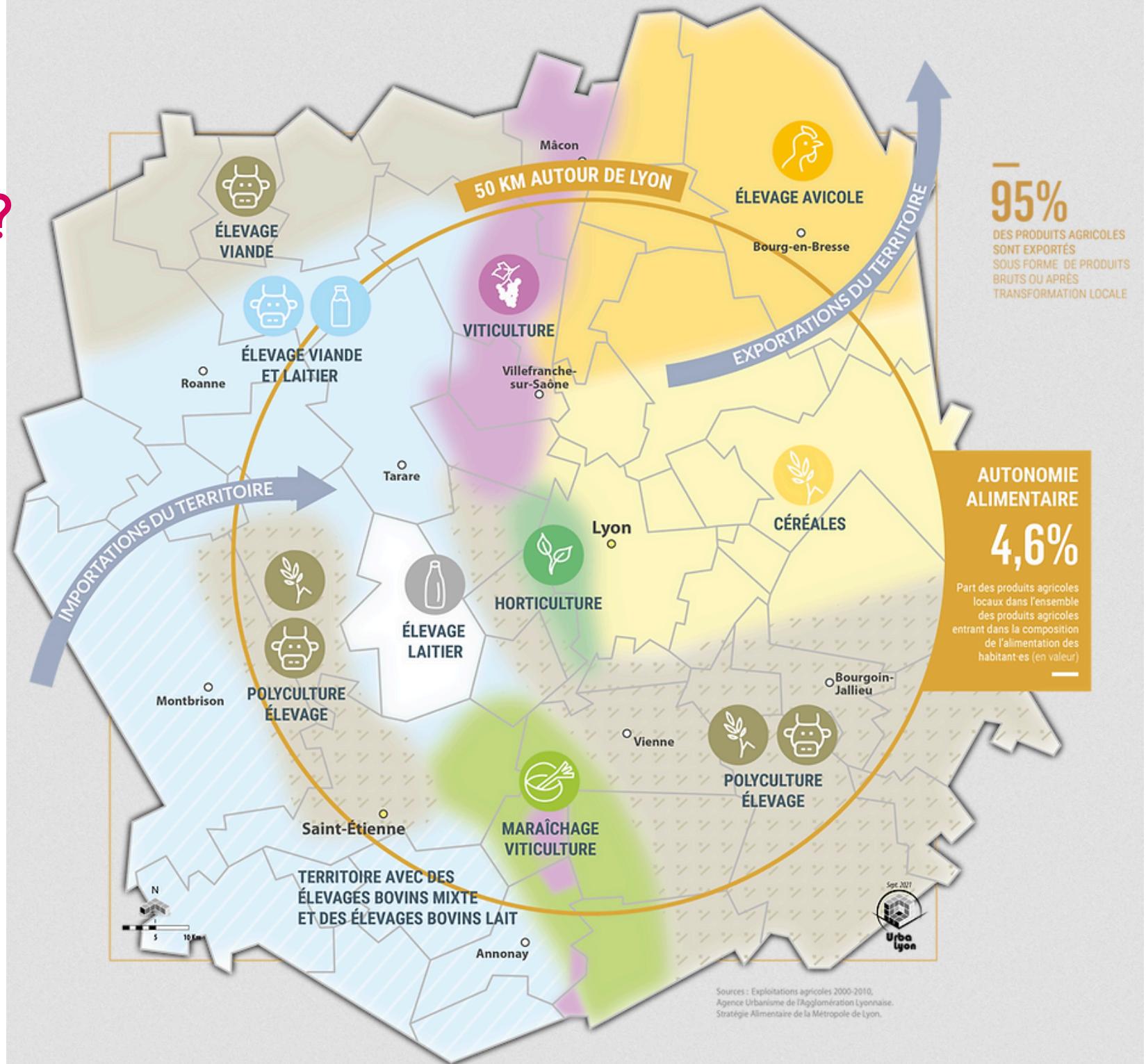


Acheter des produits bruts et cuisiner maison



Proposer des alternatives végétariennes

Qu'est ce qui est produit autour de Lyon ?



Source : UrbaLyon

Faire ses courses avec les saisons

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
noix

LEGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
choux
échalote
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive



FRUITS
fraise
cerise
pomelos
rhubarbe

LEGUMES
choux fleur, ail
radis rose, asperge
artichaut, choux
pomme de terre primeur
oignon blanc
céleri branche
courgette
petit pois
fève
fenouil
carotte
épinard
poireau
carotte
aillet
navet



FRUITS
coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

LEGUMES
concombre, courge
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois
potimarron, céleri
poivron, courgette
tomate, aubergine
échalote, oignon sec
ail, haricot à écosser
artichaut, fenouil
carotte, poireau
blette, navet
choux, radis



FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos

LEGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
poireau
panais
choux
échalote
oignon
ail
navet
betterave
radis noir
endive



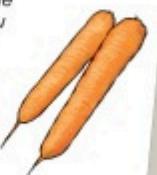
FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos

LEGUMES
épinard
potimarron
blette
céleri
poireau
panais
choux
navet,
oignon blanc
radis noir
radis rose
endive
asperge



FRUITS
pomme
kiwi
rhubarbe
citron
pomelos

LEGUMES
fève
épinard
blette
céleri
oignon blanc
radis noir
radis rose
asperge
poireau
carotte
aillet
choux
navet
endive



MAI

FRUITS
fraise
framboise
cerise
abricot
melon
péche
pomelos

LEGUMES
brocoli, ail
radis rose, choux
concombre, poireau
artichaut, betterave
blette, oignon blanc
fenouil, tomate
pomme de terre primeur
haricot vert
courgette
aubergine
petit pois
poivron
fève
carotte
navet
céleri



FRUITS
abricot
brugnon
cassis
cerise
fraise
framboise
melon
prune

LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
blette, fenouil
haricot vert, maïs doux
pomme de terre primeur
ail, choux, poireau
échalote, oignon sec
petit pois, potimarron
poivron, aubergine
tomate, courgette
fève, carotte
navet, céleri
oignon blanc



FRUITS
abricot
pêche
prune
raisin
melon

LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
pomme de terre primeur
échalote, oignon sec
haricot vert, maïs doux
navet, oignon blanc
petit pois, potimarron
poivron, aubergine
tomate, courgette
haricot à écosser
ail, choux, poireau
blette, fenouil
fève, carotte



SEPTEMBRE

FRUITS
coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

LEGUMES
concombre, courge
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois
potimarron, céleri
poivron, courgette
tomate, aubergine
échalote, oignon sec
ail, haricot à écosser
artichaut, fenouil
carotte, poireau
blette, navet
choux, radis



OCTOBRE

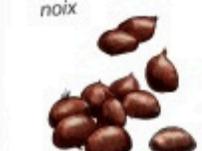
FRUITS
pomme
poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche (de vigne)
figue
coing
framboise
myrtille
noix
mûre

LEGUMES
concombre, courge
haricot à écosser, radis
artichaut, fenouil, navet
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois, ail
potimarron, céleri
aubergine, échalote
carotte, poireau
panais, poivron
courgette, tomate
oignon sec
blette
choux



FRUITS
châtaigne
kaki
clémentine
mandarine
poire
pomme

LEGUMES
kiwi
raisin
noix



FRUITS
kiwi
mandarine
poire
pomme

LEGUMES
choux, ail
radis noir, céleri
cardon, blette
potimarron
oignon sec
salsifis
fenouil
épinard
courge
navet
panais
carotte
poireau
échalote



NOVEMBRE

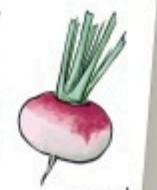
FRUITS
châtaigne
kaki
clémentine
mandarine
poire
pomme

LEGUMES
kiwi
raisin
noix



FRUITS
kiwi
mandarine
poire
pomme

LEGUMES
choux, ail
radis noir, céleri
cardon, blette
potimarron
oignon sec
salsifis
fenouil
épinard
courge
navet
panais
carotte
poireau
échalote



DECEMBRE

Jury

Je fais le jury pour :
les entrées
les plats
les desserts



Respect de la loi Egalim avec une partie des produits :

- Bruts
- De qualité
- Bio
- Locaux

Les fruits et légumes frais sont de saison : Oui Non

Je pense que c'est **réalisable** par l'équipe de cantine pour un **grand nombre de repas**

- Oui
- Non

Ma note sur la santé/ l'équilibre nutritionnel : A votre avis, ce menu est-il équilibré ?



Ma note sur le plaisir : A votre avis, ce menu plait-il aux collégien.nes ?



Jury

Je fais le jury pour :
les entrées
les plats
les desserts



Respect de la loi Egalim avec une partie des produits :

- Bruts
- De qualité
- Bio
- Locaux

Les fruits et légumes frais sont de saison : Oui Non

Je pense que c'est **réalisable** par l'équipe de cantine pour un **grand nombre de repas**

- Oui
- Non

Ma note sur la santé/ l'équilibre nutritionnel : A votre avis, ce menu est-il équilibré ?



Ma note sur le plaisir : A votre avis, ce menu plait-il aux collégien.nes ?



ENTRÉE Une des entrées doit être végétarienne (sans viande ni poisson)	PLAT Un des plats doit être épicé	DESSERT Un des desserts doit être une tarte
ENTRÉE Une des entrées doit être froide	PLAT Un des plats doit ne doit pas être frit	DESSERT Un des desserts doit être sans chocolat
ENTRÉE Une des entrées doit être à base de pois chiches ou lentilles	PLAT Un des plats doit être à base de courgettes	DESSERT Un des desserts doit être à base de fruits frais
ENTRÉE Une des entrées doit être à base d'oeufs	PLAT Un des plats doit être végétarien (sans viande ni poisson)	DESSERT Un des desserts doit être une mousse