

# 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

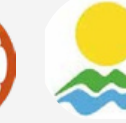
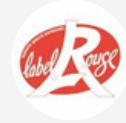


La loi EGalim, concernant l'agriculture et l'alimentation, a été votée en 2018, et doit être respectée par tous les restaurants scolaires en France. Un des objectifs de la loi est que la cantine scolaire soit plus durable.

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**

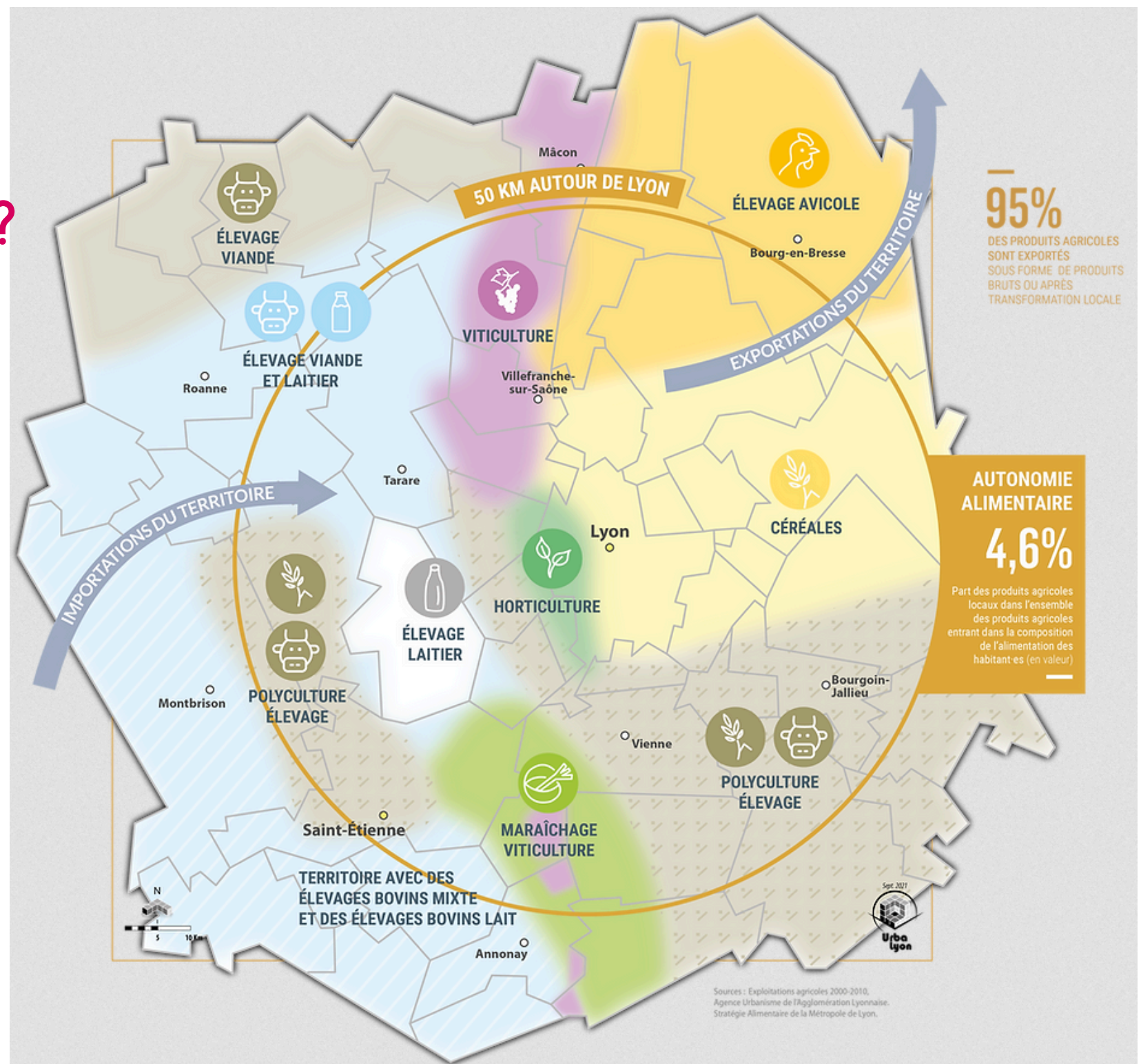


**Acheter des produits bruts et cuisiner maison**



**Proposer des alternatives végétariennes**

# Qu'est ce qui est produit autour de Lyon ?





## JANVIER

**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



## FEVRIER

**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



## MARS

**FRUITS** pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

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



## AVRIL

**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, 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



## JUIN

**FRUITS** fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, 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



## JUILLET

**FRUITS** abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire

**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



## AOUT

**FRUITS** abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle

**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



## NOVEMBRE

**FRUITS** châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix

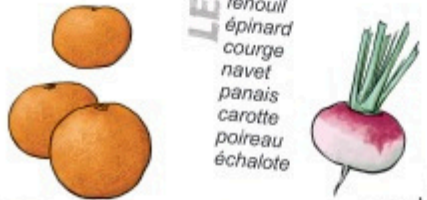
**LEGUMES** choux, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau



## DECEMBRE

**FRUITS** kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

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



## 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