

Qu'est ce que le GEMRCN ?

Comment sont élaborés les menus de vos enfants ?

Le GEMRCN

(Groupe d'Etudes des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition)

Il s'agit d'un organisme Français qui établit des recommandations nutritionnelles destinée à la restauration collective. Ces recommandations servent de référence aux collectivités et aux professionnels de la restauration pour élaborer des menus variés, équilibrés et adaptés aux besoins des convives.

Ses objectifs :

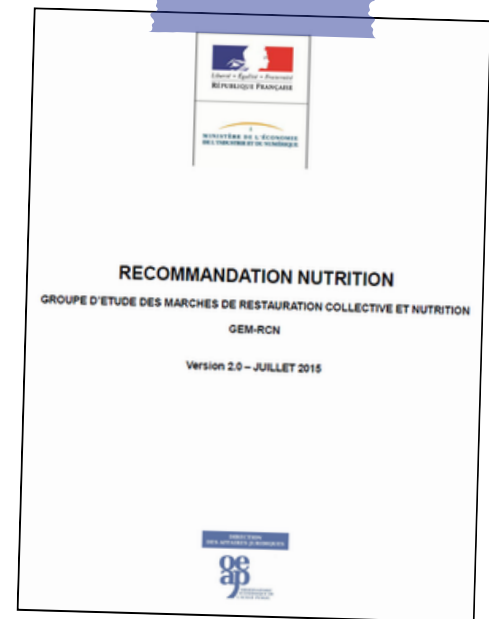
- garantir des repas équilibrés
- assurer les apports nutritionnels adaptés à l'âge
- favoriser de bonnes habitudes alimentaires
- lutter contre le surpoids et les carences alimentaires

Sur quoi reposent les recommandations du GEMRCN ?

Elles sont basées sur :

- les besoins nutritionnels selon l'âge du convive
- les repères nationaux de santé publique (PNNS, HAS, etc)
- l'équilibre alimentaire sur plusieurs repas

Ces recommandations s'appliquent sur une série de 20 repas consécutifs, afin de garantir un équilibre global dans le temps.



	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15% de lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes et de fruits						10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides						4/20 maxi
Plats protidiens ayant un rapport P/L < ou = à 1						2/20 maxi
Critères qui s'appliquent aux plats à base de viande ou de poisson						
Poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant P/L > ou = 2						4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, et abats de boucherie						4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70% du grammage recommandé pour une portion de viande, de poisson						3/20 maxi
Critères s'appliquant aux plats végétariens (actualisation 2019)						
Composantes ou plats complets associant céréales et légumineuses *						4/20**
Composantes ou plats complets associant oeuf et/ou produit laitier						
Composantes ou plats complets associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + oeuf et/ou produit laitier						
Composantes ou plats complets à base de soja						
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes.						10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales						10 sur 20
Fromages contenant au moins 150mg de calcium laitier par portion (4)						8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion (4)						4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier et moins de 5g de lipides par portion						6/20 mini
Desserts contenant plus de 15% de lipides						3/20 maxi
Desserts ou produit laitier contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100% fruit crus, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

Les fréquences recommandées

Le GEMRCN fixe des repères de fréquence pour :

- les protéines (viandes, poissons, œufs et protéines végétales)
- les légumes et légumes (cuits, crus en entrée, accompagnement et dessert)
- les produits laitiers (variété pour assurer les apports en calcium)
- les produits gras et sucrés (limitation des fritures, dessert très sucrés)

L'objectif n'est pas d'interdire, mais d'équilibrer.

La qualité et les portions

En plus des fréquences, les recommandations portent aussi sur les grammages adaptés à l'âge des enfants.

Comment sont construits les menus scolaires ?

Les menus sont élaborés par une diététicienne. Ils tiennent compte de plusieurs critères complémentaires :

les recommandations du GEMRCN, la loi EGAAlim, les obligations contractuelles définies avec la collectivité, ainsi que la saisonnalité des produits.

Cette première version de menu est ensuite soumise en commission de restauration, au cours de laquelle ils seront retravaillés, afin d'adapter au mieux les menus aux goûts des enfants.

Pour conclure

Les menus ne sont pas élaborés au hasard. Ils respectent des recommandations nationales spécifiques, des obligations contractuelles et ainsi que la législation en vigueur.

Menus de la Semaine du ... au ...				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Boulettes de lentilles et saumon sauce tomate	Salade de pomme de terre	Rôti de porc aigre douce S/P Rôti de dinde issu sauce aigre douce	Carotte râpée Vinaigrette moutarde Et dés d'emmental	Panais rémoulade aux pommes
Coquillettes sans sauce	Sauté bœuf sauce au thym	Brocolis Et riz	Poulet au jus	Parmentier de colin et saumon purée de céleri
Fromage blanc Et sucre	Carottes persil	Tomme blanche	Haricots verts à l'ail et bouquet	Yaourt nature Et sucre
Fruit de saison	Fromage blanc aux fruits	Fruit de saison	Purée de pomme fraîche parfumée à la cannelle	
Lentilles bien sautées croustilles au sucre/jus multigrain	Pain/Vache qui rit/jus fromage blanc/viande de mouton	Trichotte papille chocolat/fait/fruit	Gâteau moelleux prunelle/yaourt nature sucre/jus d'orange	Pain/beurre/purée pomme coing/jus pomme
Végétarien	Menu décongelé	Produit Français	Label rouge	Charolais
sodexo				