

## Réalisation d'un menu

(question 8 page 29)

**Consigne de travail**  Par groupe de cinq élèves, proposer un menu (plat et dessert) pour votre cantine en veillant à : assurer une bonne qualité nutritionnelle pour les élèves, limiter l'impact environnemental, indiquer la provenance des produits (lorsque cela est possible) et préciser les allergènes.

Afin de composer votre menu, vous devez choisir un plat composé d'un plat principal et de son accompagnement ainsi qu'un dessert. Vous disposez de plusieurs propositions :

- ⚡ pour le plat principal : omelette au fromage, escalope de poulet fermier, pièce de bœuf ou filet de saumon ;
- ⚡ pour l'accompagnement : mélange de légumes grillés, gnocchis à poêler ou riz basmati ;
- ⚡ pour le dessert : gâteau au chocolat maison ou salade de fruits.

**Aide**

Différents critères doivent être pris en compte dans l'élaboration de votre menu.

- ▶ **La provenance** : elle est renseignée dans certains cas. Ainsi, en fonction de vos choix, il est important de rechercher l'information pour l'indiquer dans votre menu.
- ▶ **Les allergènes** : une liste est à votre disposition. Une fois votre menu entièrement composé, vous pouvez vérifier dans la liste les ingrédients allergènes. Pour les accompagnements, les allergènes sont écrits dans les étiquettes à votre disposition.
- ▶ **L'argument nutritionnel** : il peut être évalué pour l'accompagnement à l'aide des étiquettes à votre disposition. Il est également précisé pour les desserts.
- ▶ **L'argument environnemental** : il peut être évalué pour le plat principal et le dessert grâce à la quantité de CO<sub>2</sub> émis. Principal gaz à effet de serre, un impact environnemental faible signifie une faible quantité de CO<sub>2</sub> émis.

## Plat principal

	Omelette au fromage 	Escalope de poulet fermier 	Pièce de bœuf 	Filet de saumon 
Quantité de CO <sub>2</sub> émis (pour une portion)	368 g	998 g	4 223 g	625 g
Provenance	Œufs et fromage de la région, circuit court	Poulet de la région, circuit court	Irlande	Norvège

## Accompagnement

### • Mélange de légumes grillés

Mélange de 5 légumes grillés cuisinés à l'huile d'olive vierge extra 1,6 %, surgelé.

**Ingrédients :** courgettes grillées 24,4 %, poivrons rouges grillés 19 %, poivrons jaunes grillés 19 %, aubergines grillées 18 %, oignons grillés 15,3 %, huile d'olive vierge extra 1,6 %, basilic 1 %, sel, ail en poudre, sucre glace, bouillon de légume (sel, sirop de glucose, extrait de levure, légumes en poudre [oignon, carotte, tomate], sucre, huile de tournesol, épices).

**Origine :** cette poêlée est fabriquée en Belgique à partir de légumes cultivés en Union européenne.

Informations nutritionnelles	Pour 100g
Valeur énergétique	51 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	2 g 0,2 g
Glucides dont sucres	5,8 g 5,3 g
Protéines	1,3 g
Sel	0,67 g

NUTRI-SCORE



### • Gnocchis à poêler

**Gnocchis à poêler**  
Préparation à base de flocons de pomme de terre et de semoule de blé dur à poêler.

**Ingrédients :** eau, flocons de pomme de terre déshydratés 16 % [pommes de terre 15,8 %, émulsifiant : mono- et diglycérides d'acides gras, épices (curcuma), extrait de paprika, extrait de carotte, antioxydant : DISULFITE de sodium, semoule de blé dur 12 %, féculé de pomme de terre 4 %, enrobage : farine de riz, sel.

**Peut contenir :** des traces de lait et d'œufs.

**Allergènes :** gluten, sulfite.

Informations nutritionnelles	Pour 100g
Valeur énergétique	140 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	0,6 g 0,4 g
Glucides dont sucres	30 g 0,5 g
Fibres	1,1 g
Protéines	3 g
Sel	1,3 g

**Origine :** fabriqués en Italie à partir de produits de l'Union européenne.

NUTRI-SCORE



### • Riz basmati

**Riz basmati**

**Ingrédients :** Riz basmati long grain de qualité supérieure. Matière première importée d'Inde ou du Pakistan.

**Origine :** Inde ou Pakistan.

Informations nutritionnelles	Pour 100g
Valeur énergétique	350 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	0,6 g 0 g
Glucides dont sucres	78 g 0 g
Fibres	1,1 g
Protéines	7,4 g
Sel	0 g

NUTRI-SCORE



**Dessert**

- Gâteau au chocolat maison 

- ▶ Ingrédients : chocolat pâtissier, farine, sucre en poudre, beurre, œufs\*.
- ▶ Qualité nutritionnelle : moyenne.

\*Œufs provenant de la région.

- Salade de fruits

	Fruits locaux de saison*	Fruits importés*
Exemples de fruits	Été : mirabelle, pêche, melon.  Automne : prune, poire, raisin.  Hiver : kiwi, clémentine, pomme.  Printemps : abricot, fraise, rhubarbe. 	Banane,  Ananas,  Litchi,  Mangue. 
Quantité de CO <sub>2</sub> émis	0,2 kg équivalent CO <sub>2</sub> /kg de fruits	11 kg équivalent CO <sub>2</sub> /kg de fruit
Qualité nutritionnelle	Très bonne.	

\* En France métropolitaine.

Retrouvez la liste des allergènes à déclaration obligatoire sur [LLS.fr/PSEP29](https://lls.fr/PSEP29).