



***MENUS DE LA CANTINE
GREENSCHOOL***

BY WALLAH WE CAN

1. Introduction

Le seul fait d'exister nécessite de l'énergie. Il existe une production et une utilisation d'énergie par l'organisme pour établir ses différentes fonctions. L'acte alimentaire correspond à la satisfaction de nos besoins quotidiens en cette énergie. Par ailleurs, un équilibre entre les apports et les dépenses en énergie, adapté aux besoins des individus, doit être respecté. Chaque aliment ou groupe d'aliments a sa place dans notre assiette. Tous sont indispensables pour assurer notre équilibre nutritionnel, mais certains doivent être consommés avec modération, d'autres doivent être privilégiés.



“

Parce que l'alimentation joue un rôle important sur la santé, en prendre soin est ainsi plus qu'un devoir, c'est une nécessité.

”

II. Répartition énergétique

Les besoins énergétiques sont définis comme étant les apports alimentaires nécessaires pour éviter les carences et assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

Ces besoins dépendent de l'état physiologique de l'individu et sont les plus élevés pendant la croissance.

Le besoin recommandé par l'**Organisation mondiale de la santé (OMS)**, d'une personne âgée entre 11-17 ans, est égal entre 2200 à 2500 Kcal par jour. Cet apport doit être réparti de la manière suivante :

- Petit déjeuner : 25% = 580 kcal
- Déjeuner : 35% = 822 kcal
- Dîner : 30% = 705 kcal
- Collation: 10 % = 235 Kcal

III. La répartition des macronutriments

La ration alimentaire est dite équilibrée si elle apporte, d'une part, les sept éléments essentiels (protéines, lipides, glucides, vitamines, éléments minéraux, fibres et eau) et, d'autre part, si les éléments énergétiques répondent aux taux suivants par rapport à la ration calorique totale :

- 12 à 15% de protéines : $\frac{1}{2}$ animale et $\frac{1}{2}$ végétale.
- 50 à 55 % de glucides : $\frac{1}{3}$ simples et $\frac{2}{3}$ complexes.
- 25 à 30% de lipides : $\frac{1}{3}$ animale et $\frac{2}{3}$ végétales.

IV. La répartition des macronutriments durant les repas en gramme

	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (Kca)
Petit déjeuner	22	81	20	592
Déjeuner	31	113	27	819
Dîner	27	97	23	703
Total	80	291	70	2100-2200

1er jour

Aliments	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (Kca)
D é j e u n e r				
Salade Russe :				
• 100 g betterave cuite	1,5	8,5	0,1	40
• 100 g carotte cuite	0,8	5	0,3	25
• 30 g petits pois cuits	1,59	2,76	0,12	18,6
• 100 g pomme de terre cuite	1,5	18	0,1	80
• 10 g persil	0,44	0,14	0,05	2,7
• 5 ml huile d'olive	0	0	5	45
Ragoût aux boulettes de légumes :				
Les boulettes de légumes :				
• 60 g pois chiches	5	10,8	0,2	81
• 30 g petits pois	1,59	2,76	0,12	18,6
• 50 g blettes	0,9	1,15	0,05	8,5
• 50 g cardon	0,3	1,85	0,05	10,5
• 50 g persil	1,2	0,7	0,25	13,5
• ¼ œuf	3,25	0,3	2,75	39
Le ragoût :				
• 15 ml huile d'olive	0	0	15	135
• 1 c. à s. tomates concentrées	0,7	3,6	0,1	18
• 5 g ail	0,26	3,72	0,04	6,5
• 25 g oignon	0,25	0,05	1,5	7,25
• 100 g pain baguette	8,48	54,4	0,72	260,4
100 g pomme	0,26	11,53	0,26	49
Sous Total	28,17	115,66	28,42	860
D î n e r				
Salade verte				
• 30 g laitue	0,36	0,4	0,09	3,6
• 100 g fenouil	1,5	3	0,2	16
• 10 g persil	0,44	0,14	0,05	2,7
• 5 ml huile d'olive	0	0	5	45
2 morceaux de tajine				
• 1 œuf	12,5	0,3	10,5	146
• 100 g pomme de terre cuite	1,5	18	0,1	80
• 40 g fromage Ricotta	3,8	6	0,12	69,6
• 10 g persil	0,44	0,14	0,05	2,7
• 5 ml huile d'olive	0	0	5	45
• 100 g pain baguette	8,48	54,4	0,72	260,4
Yaourt	5	18	1,3	108
Sous Total	38,7	100,38	24,37	808,8
Total	63,78	215,9	57,82	1651,5

2ème jour

Aliments	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (Kca)
P e t i t d é j e u n e r				
200 ml lait	6	9	3	87
5 g café	1,3	0,7	0	8
1 c. à c. sucre	0	5	0	20
1 œuf dur	13	0,3	11	154
50 g baguette	2,24	27,2	0,36	130,2
40 g fromage blanc	3	1,5	0	18,4
100 g pomme	0,26	11,53	0,26	54
Sous Total	25,8	55,23	14,62	471,6
D é j e u n e r				
Salade verte				
• 60 g laitue	0,72	0,8	0,18	7,2
• 200 g fenouil	3	6	0,4	32
• 50 g oignon	0,65	0,1	3,5	17
• 10 g persil	0,44	0,14	0,05	2,7
• 5 ml huile d'olive	0	0	5	45
Ragoût de lentilles				
• 60 g lentille cuit	4,92	8,28	0,3	53,4
• 25 g oignon cuit	0,25	0,05	1,5	7,25
• 10 g persil	0,44	0,14	0,05	2,7
• 5 g ail	0,26	3,72	0,04	6,5
• 15 ml huile d'olive	0	0	15	135
• 1 c. à s. tomates concentrées	0,7	3,6	0,1	18
• 150 g pain baguette	12,72	81,6	1,08	390,6
Orange	1,5	12,9	0,3	63
Sous Total	25,6	117,33	27,5	780,35
D î n e r				
Soupe aux légumes				
• 100 g pâtes Rechta	12	72	1.5	369
• 10 g fèves	0,58	0,72	0,03	5,8
• 30 g pois chiches	2,7	0,75	5,7	40,5
• 30 g petits pois cuits	1,59	2,76	0,12	18,6
• 10 g blettes	0,18	0,23	0,01	1,7
• 15 ml huile	0	0	15	135
• 1 c. à s. tomates concentrées	0,7	3,6	0,1	18
Kefta aux légumes				
• 100 g pomme de terre cuite	2	15,8	0,2	74
• 100 g brocoli cuit	3	1,3	0,4	20
• ½ œuf	6,5	0,6	5,5	77,9
• 20 g blettes	0,7	3,2	0,1	16,5
• 20 g persil	0,6	1	0,16	9
• 25 ml huile	0	0	25	225
• 5 g ail	0,26	3,72	0,04	6,5
Yogourt naturel	5,4	5,6	0	50
Sous Total	24,21	39,28	52,36	698,5
Total	75,61	211,84	94,48	1950,45

3ème jour

Aliments	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (Kca)
P e t i t d é j e u n e r				
30 g Bsisca diluée dans l'eau	5,28	21,24	5,55	241
1 c. à. c. huile d'olive	0	0	15	135
1 c. à. c. sucre	0	5	0	20
1/2 orange (100g)	0,9	12,5	0,15	47
50 g pain baguette (tartines)	4,24	27,5	0,36	130,2
20 g fromage Ricotta	1,9	3	0,06	34,8
Sous Total	12,32	69,24	21,12	608
D é j e u n e r				
Salade sucrée salée				
• 100 g chou rave	1,7	6,2	0,1	27
• 100 g pomme	0,26	11,53	0,26	49
• 10 g raisin sec	0,3	6,7	0,06	30
• 20 g amande	4,54	1,9	10,6	118,6
• 10 ml huile d'olive	0	0	10	90
Spaghettis sardine courgette				
• 100 g spaghetti	10,6	75	2,4	350
• 50 g sardine	12,31	0	5,72	104
• 100 g courgette	1,22	1,8	0	16,5
• 5 g ail	0,35	0,74	0	4,63
• 10 g persil	0,44	0,14	0,05	2,7
• 15 ml huile d'olive	0	0	15	135
Sous Total	31,72	104,01	44,19	927,43
D î n e r				
Soupe de chou-fleur				
• 100 g chou-fleur cuit	1,84	2,8	0,3	25
• 10 g oignon cuit	0,11	0,54	0,01	4
• 5 g ail	0,26	3,72	0,04	6,5
• 5 g coriandre	0,10	0,04	0	1,11
• 5 ml huile d'olive	0	0	5	45
• +cumin				
Orge aux légumes et falafel				
• 100 g orge Melthouth semoule moyenne	9,13	71,6	0,96	333
• 20 g courge cuite	0,12	0,38	0	2,8
• 20 g carotte cuite	0,1	1	0,01	5,6
• 10 g oignon cuit	0,11	0,54	0,01	4
• 50 g falafel (30 pois chiches+ 10g persil + ail + coriandre + cumin+ chapelure)	6,6	16	8,6	100
• 50 g pain baguette	4,24	27,5	0,36	130,2
Sous Total	19,41	117,08	7,41	676,91
Total	63,45	290,33	72,72	2212,34

4ème jour

Aliments	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (Kca)
P e t i t d é j e u n e r				
30 g sorgho cuit	9,8	4,2	60	318
10 g sesame	1,9	1	5	56,6
10 g amande	2,54	1	5,6	59
Mandarine	0,8	10	0,3	46
Sous Total	15,04	16,2	70,9	479,6
D é j e u n e r				
Salade de lentilles				
• 60 g lentilles	4,86	9,96	0,36	62,52
• 10 g de persil	0,3	0,46	0,08	4,5
• 5 ml huile d'olive	0	0	5	45
• 50 g oignon	0,65	0,1	3,5	17
Ojaa				
• 60 g pomme de terre cuite	1	11	0,1	50
• 50 g tomate	0,45	1,95	0,1	10,5
• 25 g oignon cuit	0,25	0,05	1,5	7,25
• 1 œuf	13	0,3	11	154
• 15 ml huile d'olive	0	0	15	135
• 1 c. à. s. tomates concentrées	0,7	3,6	0,1	18
• 100 g pain baguette	8,48	54,4	0,72	260,4
Yaourt	5	20	1,3	116
Sous Total	34,69	101,82	38,76	880,17
D î n e r				
Soupe Sder (Semoule) au boulettes				
• 30 g semoule	5	20	1	109
• 15 ml huile d'olive	0	0	15	135
• 1 c. à. s. tomates concentrées	0,7	3,6	0,1	18
• 30 g pois chiche	2,7	0,75	5,7	40,5
• 20 g blette	0,7	3,2	0,1	16,5
• 30 g persil	0,9	1,3	0,24	14
• ¼ œuf	3,25	0,3	2,75	39
Riz Djerbien				
• 100g Riz	2,3	26,3	0,2	119
• 60 g pois chiche	5,4	1,5	11,4	81
• 20 g blette	0,7	3,2	0,1	16,5
• 30 g persil	0,9	1,3	0,24	14
• 15 ml huile d'olive	0	0	15	45
• 1 c. à. s. tomates concentrées	0,7	3,6	0,1	18
100 g pomme	0,26	11,53	0,26	49
Sous Total	18,66	71,78	49,1	645
Total	73,39	192,8	178,76	2070,77

5ème jour

Aliments	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (Kca)
P e t i t d é j e u n e r				
200 ml lait	6	9	3	88
20 ml huile d'olive	0	0	20	180
40 g ricotta	3,5	1,6	4,7	68
75 - 100 g baguette	7.8	45	1.5	250
Sous Total	21.8	55.3	30.4	586
D é j e u n e r				
Lablabi				
• 160 g pois chiche bouilli	13.1	29.3	4.8	235
• 1 œuf	8.1	0.4	5.1	80
• 10 ml huile d'olive	0	0	10	90
• 15 g harissa	0.2	2	0.7	16
• 50 g pain	2.2	27	0.4	137
salade verte				
• 50 g fenouil	0.5	1.1	0	10
• 50 g carotte	0.3	3.5	0	20
• 50 g navet	0.9	0.3	0	12.9
• 5 g persil	0.1	0.1	0	2.1
• 5 mL huile d'olive	0	0	5	45
Yaourt naturel	3.4	14.7	2.5	95
Sous Total	30.6	99.4	29.9	775
D î n e r				
Soupe langue d'oiseau				
• 50 g pâtes langue d'oiseau	6	36	0.75	175
• 1 c.à.s. tomates concentrées	0.7	3.6	0.1	18
• 10 ml huile d'olive	0	0	10	90
• 5 g ail	0.3	0.7	0	4.6
Salade à la vapeur				
• 100 g pomme de terre	201	16.2	0.18	80.5
• 100 g carotte	0.63	7.5	0.1	40.2
• 30 g petit pois	2.1	2.1	0.1	23
• ½ œuf dur	4	0	2.9	40
• 5 ml huile d'olive	0	0	5	45
• 75-100 g pain	7.8	45	1.5	250
Fruit de saison	0.2	10.7	0.1	50
Sous Total	23.4	110	20.1	740
Total	75.8	264	80.4	2106

6ème jour

Aliments	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (Kca)
P e t i t d é j e u n e r				
30 g Bsissa diluée dans l'eau	5,28	21,24	5,55	157
1 c. à. c. huile d'olive	0	0	15	135
1 c. à. c. sucre	0	5	0	20
50 g pain baguette (tartines)	4,24	27,5	0,36	130,2
40 g Ricotta	3,8	6	0.12	69,6
Sous Total	13,32	59,74	21,03	511,8



VI. Modes et ustensiles de cuisson

Afin de préserver la valeur nutritionnelle des aliments, il est important de choisir le mode de cuisson et les ustensiles qui garantissent le mieux la qualité et la vitalité des aliments.

1. Modes de cuisson

La valeur alimentaire d'un aliment dépend autant de sa composition d'origine que de son mode de cuisson. Selon les techniques utilisées, il peut être enrichi (souvent en calories) ou appauvri (en vitamines, minéraux et oligo-éléments...).

- La cuisson à l'eau : plus l'aliment est coupé petit et plus le temps de cuisson est long, plus les pertes sont importantes. Si l'eau est bouillante, les pertes par diffusion sont moindres (blanchiment). De plus, l'acidification de l'eau de cuisson avec un citron ou du vinaigre ou du vinaigre améliore la conservation des vitamines.
- La cuisson à la vapeur : c'est l'un des modes de cuisson qui préserve le maximum de vitamines et de minéraux.
- La cuisson sous pression : le respect des consignes de temps et de température de cuisson sont les circonstances idéales pour préserver la valeur nutritionnelle des aliments
- La cuisson au four : elle permet la conservation des arômes et vitamines.
- La friture : les fritures sont toujours riches en matières grasses, leur digestion est difficile et longue, elles peuvent doubler ou tripler leur valeur calorique.

2. Ustensiles de cuisson

- De nombreuses précautions doivent être prises avec les ustensiles à base d'aluminium. Ce matériau est accusé de passer du récipient aux aliments et peut provoquer des ulcères digestifs chez les élèves, être toxique pour les reins et même provoquer des dégénérescences neuronales.
- Les ustensiles à base de cuivre étamé libèrent du plomb et risquent de passer dans les aliments, provoquant parfois des irritations digestives.
- Quant au Tefal, la surchauffe le fragilise et peut lui enlever ses propriétés antiadhésives, entraînant la formation d'un téflon et donc la nocivité des aliments.
- L'inox contient du nickel et du chrome, deux métaux toxiques qui peuvent passer dans les aliments.

Les ustensiles en terre cuite mate, en verre, en fonte et en porcelaine à feu sont les matériaux idéaux pour la cuisson.

NOS MENUS

PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

DÎNER

LUN.		<ul style="list-style-type: none">• Salade Russe• Ragoût aux boulettes des légumes• Pain• Mandarine	<ul style="list-style-type: none">• Salade verte• Tajine• Pain• Yaourt
MAR.	<ul style="list-style-type: none">• Lait• Oeuf dur• Fromage blanc• Pain• Pomme	<ul style="list-style-type: none">• Salade verte• Ragoût de lentilles• Pain• Orange	<ul style="list-style-type: none">• Soupe aux légumes (Rechta)• Kefta aux légumes• Yaourt
MER.	<ul style="list-style-type: none">• Bsisa• pain au ricotta• Orange	<ul style="list-style-type: none">• Salade (sucrée salée)• Spaghetti sardine courgette	<ul style="list-style-type: none">• Soupe de choux-fleur• Couscous falafel• Yaourt naturel
JEU.	<ul style="list-style-type: none">• Sorgho• Mandarine	<ul style="list-style-type: none">• Salade de lentilles• Ojja• Pain• Yaourt	<ul style="list-style-type: none">• Soupe (Sder /Semoule) aux boulettes• Riz Djerbien• Pomme
VEN.	<ul style="list-style-type: none">• Lait• Huile d'olive• Ricotta• Pain	<ul style="list-style-type: none">• Salade verte• Lablabi• Yaourt Naturel	<ul style="list-style-type: none">• Soupe langue d'oiseau• Salade à la vapeur• Pain• Pomme
SAM.	<ul style="list-style-type: none">• Bsisa• pain au ricotta		