



La conception d'un menu



Le GEMRCN

La création des menus n'est pas totalement libre, car elle doit respecter un certain nombre de règles et de recommandations qui assurent une alimentation saine, équilibrée et adaptée aux besoins de tous les consommateurs. Ces recommandations sont données par le Groupement d'étude des marchés en Restauration collective et de nutrition (**GEMRCN**).

Le GEMRCN encourage une alimentation équilibrée à travers les actions suivantes :

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents,
- Réduire l'apport en lipides et rééquilibrer la consommation d'acides gras,
- Limiter la consommation de glucides simples ajoutés et de sel,
- Augmenter l'apport en fer,
- Renforcer l'apport en calcium,

Afin de suivre et d'assurer le respect de ces axes d'amélioration, des fréquences de suivi ont été établies dans un tableau.

GEMRCN - FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS, DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)

2011 FEUILLE DE CONTRÔLE

Période du	au	(au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides								4/20 maxi
Crédités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits								10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides								4/20 maxi

Il s'agit d'un contrôle de service de plats sur 20 repas consécutifs soit 4 semaines ouvrés. Des minimums et des maximums d'apparitions sont fixés en fonction du type de plats.

Le GEMRCN a également mis en place des grammages à respecter pour garantir que les repas servis soient équilibrés, adaptés aux besoins nutritionnels, et respectueux des recommandations en matière de santé publique.

Ils permettent également une gestion efficace des ressources et une planification optimisée des repas dans les structures de restauration collective.

Il est essentiel de noter que ces grammages peuvent être ajustés en fonction du public cible et pour contribuer à la réduction du gaspillage alimentaire.

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
PAIN	30	40	50 à 100
CRUDITÉS sans assaisonnement			
Avocat	50	70	80 à 100
Carottes, céleri et autres racines râpées	50	70	90 à 120
Choux rouges et choux blanc émincé	40	60	80 à 100
Concombre	60	80	90 à 100



La loi EGAlim

Pour assurer une meilleure qualité alimentaire, La loi EGALIM a été créée. Elle vise à protéger les agriculteurs et à améliorer la qualité de l'alimentation dans les repas servis. Voici quelques points clés, important à retenir :

- Des menus végétariens doivent être proposés, notamment une fois par semaine dans les écoles et quotidiennement une alternative végétarienne.
- Au moins la moitié des produits doivent être durables et de qualité, avec au moins 20% de produits bio.
- Diversifier leurs sources de protéines sur plusieurs années. (label rouge, bleu blanc cœur)
- Les restaurants distribuant plus de 3 000 repas par jour doivent lutter contre le gaspillage alimentaire et signer une convention de don avec une association.
- Les bouteilles d'eau en plastique sont interdites dans les cantines scolaires.

Certaines mesures engendrent des coûts financiers considérables, ce qui peut parfois compliquer leur suivi. Les produits bio ou labellisés présentent un coût plus élevé.



Les contraintes

Il n'y a pas seulement la loi EGAlim ou le GEMRCN qu'il faut respecter. Il y a également d'autres contraintes qui rentrent en compte dans l'élaboration des menus. On retrouve également ;

- Les tâches effectuées par les agents d'office des écoles, telles que servir des soupes en entrée et couper des tartes en dessert, entraînent beaucoup de manipulation et de vaisselle pour un même service.
- Les cuisiniers de la cuisine centrale en fonction de leur effectif,
- La saisonnalité que ce soit au niveau des produits alimentaires et des prix.
- Le marché, nous sommes soumis aux règles des marchés publics, ce qui limite nos choix d'achat,
- Un budget à respecter,
- Le matériel à disposition des équipes en cuisine et en restauration scolaire (nombre de fours, d'échelles, de chambres froides..)
- Les enfants, car il est important de s'adapter au mieux à leurs préférences alimentaires tout en respectant leurs besoins.
- Les parents, afin de répondre à leurs attentes concernant l'alimentation de leur enfant.

Les commissions des menus

Les menus sont validés en commission de menus. Vous pouvez y participer pour donner votre avis ! Attention les places sont limitées.



710 rue Henri Becquerel
27000 Evreux



De 17h30 à 19h30



Votre participation doit être enregistré par mail auprès du service Vie Scolaire au 02.32.31.89.05



- **Jeudi 11 septembre 2025**
 - Menus novembre et décembre
- **Jeudi 13 novembre 2025**
 - Menus janvier et février
- **Jeudi 15 janvier 2026**
 - Menus mars et avril
- **Jeudi 26 mars 2026**
 - Menus mai, juin et juillet
- **Jeudi 11 juin 2026**
 - Menus septembre et octobre

Coordonnées du pôle diététique :



710 rue Henri Becquerel
27000 Evreux



02 32 31 73 70
06 13 60 31 84



Dieteticienne@evreux.fr