

# REDACTION DES MENUS EN RESTAURATION COLLECTIVE :

## 1) LE PLAN ALIMENTAIRE :

### 1.1. Généralités :

Le **plan alimentaire** devra tenir en compte :

- De la catégorie de rationnaires
- Du type de collectivités (ouverte, ou fermée)
- Du lieu géographique
- De la saison
- De l'équipement de la cuisine
- Du budget

Le PA se présente sous forme d'un tableau. Il fait état de différents repas de la journée selon le type de collectivité. Ce n'est pas un menu mais **une structure de repas** qui ne mentionne pas une denrée ou une préparation mais une catégorie d'aliments.

Ça permet aux gestionnaires (ou diététicien) de **gagner du temps** tout en **respectant l'équilibre** alimentaire. Le PA est généralement prévu pour une période de 5 à 10 jours et il peut être réutilisé un grand nombre de fois dans l'année.

### 1.2. Le PA dans le temps :

Choix de l'unité temps :

Collectivité fermée → 7 jours, 5 repas pour les enfants et 3 pour les adultes

Collectivité ouverte → 5 jours, 1 repas

Ordonnance des repas :

= nombre de plats composant un repas ainsi que leur succession

En France on est habitué à 5 : entrée, accompagnement, plat, fromage, dessert

### 1.3. Rédaction du PA :

→ **Placer les VPO** : Viande (1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> catégorie), abats, porc, volaille, poissons, œufs, charcuterie

→ **Placer les accompagnements** : légumes cuits, légumes secs, féculents

→ **Placer les crudités et produits laitiers**

**Fréquences :**

- Crudités : **1/repas**  
Laitage, fromage : **1/repas**
- VPO : **1/jour**  
Fruits crus : **1/jour**  
Fromage : **1/jour**  
**Alterner** légumes cuits/féculents

■	Produits laitiers
■	Fruits et légumes CRUS
■	Fruits et légumes CUIITS
■	VPO
■	Matière grasse
■	Féculents
■	Produits sucrés

ENTREE : crudités, féculents, charcuterie, poisson, légumes cuits, œufs, pâtisseries salées

PLATS : VPO, pâtisserie salée

ACCOMPAGNEMENTS : légumes cuits, crus, féculents

PRODUITS LAITIER ou FROMAGE

DESSERT : laitage, pâtisserie sucrée, fruit crus, cuit, sec

## 2) DECLINAISON EN MENUS :

→ **CUISSONS** : grillé, mijoté, au wok, braisé, rissolé, fumé, bouillie, frit, en papillote, sauté, rôti, vapeur, farci...

Riz : créole, pilaf, vapeur, cantonnais...

→ **COULEURS**

→ **TEXTURE**

→ **SAUCES** : vinaigrette

→ **SAISONS**

	<b>FRUITS</b>	<b>LEGUMES</b>
<b>PRINTEMPS</b>	ananas, kiwi, orange sanguine, physalis, melon, abricot, cerise, citron, fraise, nectarine	Artichaut, betterave, brocoli, carotte, choux blanc, chou-rave, fleur de courgette, pomme de terre charlotte, asperge, épinard, concombre, fèves, laitue, navet, radis, courgette
<b>ETE</b>	Abricot, cerise, citron, figue, fraise, framboise, groseille, litchi, melon, pêche, nectarine, amande, cassis, mûre, pamplemousse, prune, mirabelle, poire, raisin, tomate	Asperge, aubergine, épinard, betterave, choux, concombre, cornichon, courgette, haricots verts, navet, laitue, petits pois, pois chiches, poivrons, radis, aubergine, potiron,
<b>AUTOMNE</b>	Amande, cassis, citron figue, fraise, framboise, mûre, mirabelle, myrtille, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, raisin, tomate, clémentine, pamplemousse	Ail, aubergine, betterave, courgette, laitue, oignons, pois chiches, poivrons, potirons, brocoli, céleri, choux, lentilles, poireau, rutabaga, salsifis, topinambour, endive, radis noir
<b>HIVER</b>	Ananas, citron, clémentine, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse, pomme,	Bricoli, céleri, choux, endive, lentilles, mâche, oignons, poireau, artichaut, betterave, carotte, fleur de courgette

→ **VARIETES**

<b>POMME</b>	Granny Smith, Gala, Rainette, Golden, Pink Lady
<b>POIRE</b>	Williams, Concorde, Beurré hardy, Passe-Crassane
<b>TOMATES</b>	Cœur de bœuf, cerise, ... En fonction de la forme de la tomate
...	