

## Quelles sont les règles générales de confection d'un plan alimentaire ?



**Contexte :** La construction d'un plan alimentaire n'est pas due au hasard. Un processus doit être suivi afin :

- de faciliter la progression du travail,
- de gagner du temps sur sa construction
- et ainsi être totalement conforme aux règles nutritionnelles.



**A noter :** Il est judicieux de placer en premier les catégories d'aliments devant respecter une fréquence minimale, en second ceux ayant une fréquence maximale imposée puis à la fin les aliments ni limités ni encouragés. Il est conseillé de démarrer le plan alimentaire par les plats protidiques ( 1), puis par les accompagnements (2), ensuite les entrées et les desserts simultanément (3) et enfin par les produits laitiers (4).

**Objectif :** « Maximiser les minimums et minimiser les maximums ! »



**Important :** Il y a un intérêt à placer les aliments limités dans le plan alimentaire : « Limité » ne signifie pas interdit !

En effet, les produits limités sont présents dans le but de maintenir la notion de gourmandise dans les repas scolaires en insérant des aliments généralement appréciés par les enfants.

Il est souhaitable de les placer en fonction de leurs fréquences recommandées mais également en fonction de la composition globale du repas et des menus d'une semaine.

**Exemple :** Pour une catégorie de plats dont la fréquence est limitée à 4 repas sur 20 successifs, il est conseillé une fréquence d'apparition optimale de 1 fois par semaine pour favoriser la variété ainsi qu'une meilleure répartition sur la base de 1 mois de menus.

Selon le GEMRCN, **chaque repas servi en restauration scolaire doit impérativement contenir :**

- 1 Fruit et/ou 1 Légume cru et/ou cuit
- 1 source de calcium laitier
- 1 plat protidique

Les menus à 4 composantes s'équilibrent moins bien que les menus à 5 composantes, notamment en ce qui concerne les apports en fruits, légumes et produits laitiers. La variété risque, elle aussi, d'être altérée.

Pour élaborer des menus équilibrés à 4 composantes, il faut créer un plan alimentaire alternant des journées à deux structures différentes :

- structure 1 : plat protidique / garniture / fromage / dessert
- structure 2 : entrée / plat protidique / garniture / dessert

## 1) Compléter la composante des plats protidiques

The screenshot shows the MARELE software interface for selecting protein dishes. The interface is titled 'LUNDI 04 JUIN' and 'Autres Plats Prot. avec P/L>1'. It features a grid of selection buttons with icons and nutritional criteria. The buttons are arranged in a 2x5 grid. The first row contains buttons with icons of a chicken, a fish, a meat, a chicken, and a fish. The second row contains buttons with icons of a chicken, a fish, a meat, a chicken, and a fish. The buttons are labeled with 'Max' and 'Min' values. Below the grid, there is a dropdown menu for 'Choix categorie Plats' with the following options: 'Viande, Poisson, Œuf', 'Poisson ou prép. à base de', 'Viandes en muscle', 'Plats Protidiques', and 'Autres Plats Prot. avec P/L>1'. To the right of the dropdown menu are three buttons: 'Enregistrer et suivant', 'Enregistrer', and 'Annuler'. The interface also shows a sidebar with categories: 'ENTREES', 'PLATS PROTID.', 'ACCOMP.', 'PRODUITS LAITIERS', and 'DESSERTS'. The 'PLATS PROTID.' category is currently selected.

Cette composante concerne les différentes catégories de plats à base de viandes, de poissons et d'œufs. Le plat protidique est généralement déterminant en terme de prix et d'organisation.

En fonction du type de plan (Simple/Multiple), il convient de sélectionner au moins UN des 9 choix de plats protidiques pour chaque jour.

Pour cela :

- Cliquer sur une case blanche de votre choix sur la ligne de la composante des plats protidiques.
- Choisir dans la liste déroulante parmi les catégories de plat proposées (**Conseil:** placer en premier les plats protidiques avec une fréquence minimale imposée).
- Renouveler cette opération pour chaque repas (donc chaque jour).
- Chaque catégorie de plat est associée à un ou plusieurs pictogrammes correspondant aux critères nutritionnels qui la caractérise.
- Dès lors que vous avez sélectionné une catégorie de plat, chaque pictogramme qui lui est associé vient se positionner au niveau du compteur équivalent.
- Les compteurs vous informent en instantané de votre score par rapport aux objectifs qui vous sont donnés en terme de minimums à atteindre et de maximums à ne pas dépasser.



**Le but :** que tous les compteurs soient verts.

- Vous allez continuer sur la ligne des plats protidiques en plaçant pour chaque jour la catégorie de plats qui va vous permettre de faire évoluer progressivement tous vos compteurs du rouge au vert.

## 2) Complétez la composante des accompagnements

The screenshot shows the MARELE software interface for selecting accompaniments. The date is LUNDI 04 JUIN. The main menu on the left includes ENTREES (3), PLATS PROTIDI. (1), ACCOMP. (2), PRODUITS LAITIERS (4), and DESSERTS (3). The current selection is 'Accomp. de légumes cuits'. The interface displays a grid of icons for different accompaniment categories: Crudités (Min 10), > 15% de Mat. Grasses (Max 4), Légumes cuits (Min 10), and Féculents (Min 10). Below the grid, there are statistics: Entrées : 10, Accompagne. : 0, Plats Prot. : 1, and Accompagne. : 2. A dropdown menu for 'Choix categorie Plats' is open, showing options like 'Accomp. de légumes cuits', 'Accomp. de féculents', 'Acc. lég. cuits/féculents < 50%', 'Acc. féculents/lég. cuits < 50%', and 'Acc. de légumes frits'. Buttons for 'Enregistrer et suivant', 'Enregistrer', and 'Annuler' are visible on the right.

Les accompagnements font appel à deux groupes d'aliments : les légumes et les féculents.  
En fonction du type de plan (Simple/Multiple), il convient de sélectionner au moins UNE des 8 garnitures pour chaque jour.

Pour cela :

- Cliquer sur une case blanche de votre choix sur la ligne de la composante des accompagnements.
- Choisir dans la liste déroulante l'intitulé de la garniture qui vous convient.



**ATTENTION :** Si vous avez inséré un plat complet (part protidique + garniture), par exemple « lasagne », lors de l'étape d'insertion des plats protidiqes, il vous faut être concordant pour le choix de la composante des accompagnements.

Vous devez insérer une catégorie d'accompagnement qui coïncide avec le plat protidique.

**Exemple :** "Préparation contenant moins de 70% de VPO" est en lien avec "Accompagnement contenant plus de 50% de féculents".

Cet exemple correspond au plat type « hachis Parmentier » avec la viande hachée (contenant moins de 70% de VPO) et la purée de pommes de terre (contenant plus de 50% de féculents).

### 3) Compléter simultanément les entrées et les desserts

ENTREES 3  
PLATS PROTID. 1  
ACCOMP. 2  
PRODUITS LAITIERS 4  
DESSERTS 3

Entrée de crudités < 15%MG

Max 4  
Min 10

> 15% de Mat.Grasses  
Cruautés

Entrées : 9  
Accompagne. : 0

Choix categorie Plats

Enregistrer et suivant  
Enregistrer et précédent  
Enregistrer  
Annuler

ENTREES 3  
PLATS PROTID. 1  
ACCOMP. 2  
PRODUITS LAITIERS 4  
DESSERTS 3

Dessert < 20g sucres et < 15%MG

Min 6  
Max 3  
Max 4  
Min 8

> 100mg de Ca, < 5g de Mat.Gr.  
> 15% de Mat.Grasses  
> 20g sucres, < 15% MG  
100% fruits crus

Produits L. : 0  
Desserts : 5  
Produits L. : 0  
Desserts : 2  
Produits L. : 0  
Desserts : 2

Choix categorie Plats

Enregistrer et suivant  
Enregistrer et précédent  
Enregistrer  
Annuler

Pour les entrées:

Il convient de choisir UNE des 9 catégories d'entrées pour chaque jour. Pour cela :

- Cliquer sur une case blanche de votre choix dans cette composante.
- Choisir dans la liste déroulante l'entrée de votre choix (**Conseil:** placer en premier les entrées avec une fréquence minimale imposée).
- Continuer sur cette même ligne en plaçant pour chaque jour la catégorie d'entrée qui va vous permettre de faire évoluer progressivement tous vos compteurs du rouge au vert.
- Dans le cas d'une journée à 4 composantes sans entrée, pensez à sélectionner la proposition « Sans entrée ».

Pour les desserts:

Il convient de choisir UNE des 8 catégories de desserts pour chaque jour. Pour cela, procéder de la même manière que pour les entrées.



**ATTENTION :** Pour les menus à choix unique, il est important qu'une crudité soit présente à chaque repas pour assurer l'apport journalier en vitamine C.

C'est à cette étape qu'il faut donc l'insérer.

- Si vous ne placez aucune crudité (fruit ou légume cru) en entrée, placez une crudité en dessert.
- À l'inverse, si vous ne placez pas de crudité en dessert, placez la en entrée.

## 4) Inscrire les produits laitiers

LUNDI 04 JUIN

DL> 100mgCa,<20g sucres,5-15g MG

ENTREES 3

PLATS PROTID. 1

ACCOMP. 2

PRODUITS LAITIERS 4

DESSERTS 3

Min 8 7

Min 4 8

Min 6 5

Max 4 2

Fromages >150mg Ca

Fromages 100-150mg Ca

>100mg de Ca, <5g de Mat.Gr. Produits L. : 0 Desserts. : 5

>20g sucres, <15% MG Produits L. : 0 Desserts. : 2

Choix categorie Plats

Fromages

Fromages

Laitage <100mg Ca

Dessert lacté

DL>100mgCa,<20g sucres,5-15g MG

Enregistrer et suivant

Enregistrer

Annuler

Le fromage et les produits laitiers contiennent du calcium. Il est recommandé de consommer au moins 3 produits laitiers par jour dont un au repas du déjeuner.

En fonction du type de plan (Simple/Multiple), vous pouvez choisir au moins UNE des 7 catégories de produits laitiers pour chaque jour.

Pour cela :

- Cliquer sur une case blanche de votre choix dans cette composante.
- Choisir dans la liste déroulante le produit laitier de votre choix (**Conseil**: placer en premier les produits laitiers avec une fréquence minimale imposée).
- Continuer sur cette même ligne en plaçant pour chaque jour la catégorie de produit laitier qui va vous permettre de faire évoluer progressivement tous vos compteurs du rouge au vert.



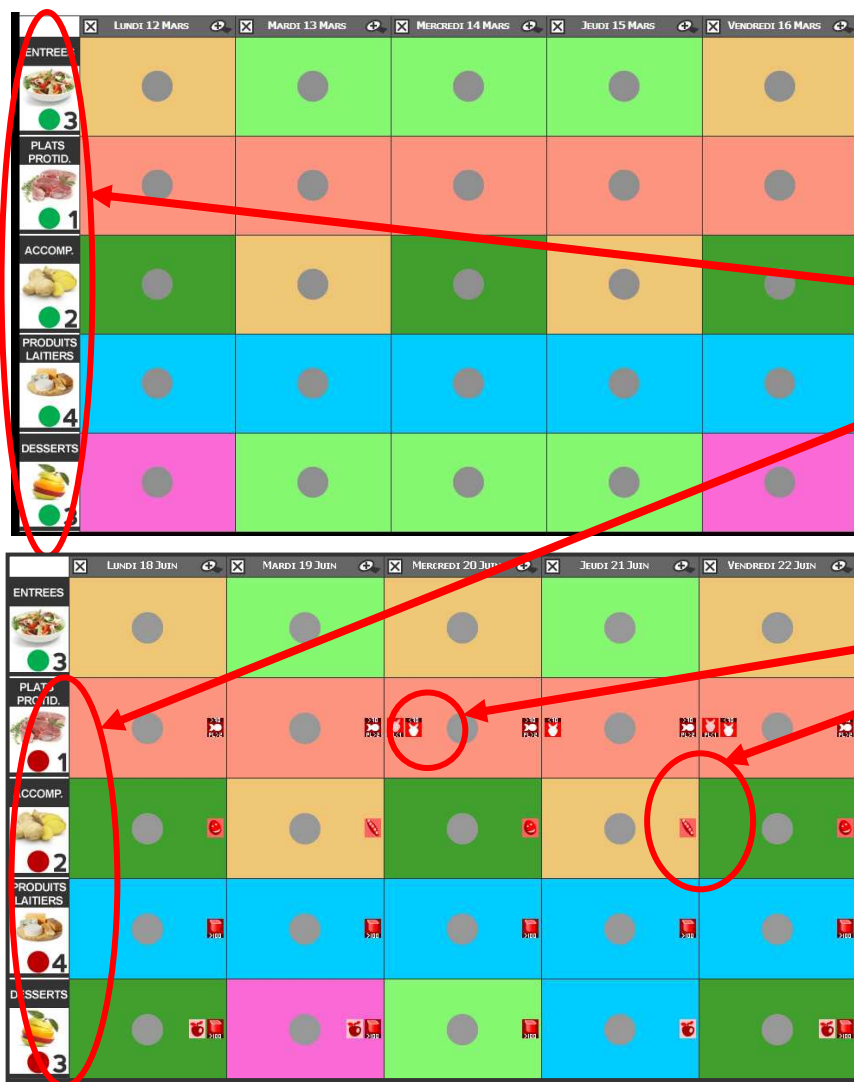
Pour les repas à 4 composantes, il est conseillé d'alterner :  
- "un jour avec entrée(s) sans produit laitier " et  
- "un autre sans entrée mais avec produit(s) laitier(s)".



**ATTENTION** : Dans ce cas, pensez à utiliser les catégories "Sans entrée" et « Sans produit laitier" pour permettre au système de bien comptabiliser votre saisie.



## 5) Vérification finale de la conformité de votre plan alimentaire



A l'aide des compteurs spécifiques à chacune des composantes, vérifier une dernière fois la conformité du plan alimentaire.

Grâce aux petites gommettes en début de ligne de chaque composante du repas, et à leur code couleur, la vérification s'effectue rapidement :

- VERT si toutes les fréquences relatives à cette composante sont conformes aux règles nutritionnelles.
- ROUGE si au moins une des fréquences relatives à cette même composante est non conforme.

Le logiciel vous indique alors où se situent les éventuelles erreurs dans votre plan.

Le pictogramme de la fréquence en cause s'affiche en rouge dans chacune des cases concernées :

- A gauche du rond central pour les fréquences maximums.
- A droite du rond central pour les fréquences minimums.

Ensuite, il vous suffit de cliquer dans les cases signalées par le système pour effectuer les modifications nécessaires jusqu'à obtenir que tous les compteurs soient verts.

Instantanément, la petite gommette en début de ligne devient verte à son tour.

Si aucun rouge n'est à dénombrer, le plan alimentaire est conforme. Vous pouvez à présent imprimer votre plan alimentaire ainsi que son fréquentiel => bouton « Imprimer » en haut à droite de votre plan alimentaire.

## 6) Transcription du plan alimentaire en plan de menus



Une fois votre plan alimentaire complété à 100%, vous pouvez accéder au plan de menus à partir du fil d'Ariane en haut du plan alimentaire en cliquant sur « Plan de Menus ».

Il vous suffit alors de remplacer les catégories de plat de votre plan alimentaire par les recettes de votre menu.

On procède de la même façon que pour la construction du plan alimentaire :

- 1ère étape : les plats protidiques.
- 2ème étape : les accompagnements.
- 3ème étape : les entrées et les desserts.
- 4ème étape : les produits laitiers.

Pour cette étape, le système vous propose différentes recettes correspondants aux catégories de plats que vous avez défini dans votre plan alimentaire mais il vous est aussi possible de saisir vos propres appellations de recettes directement à ce stade.

En fin de processus, vous pouvez éditer la liste des recettes que vous avez créé pour votre plan de menus.

Puis, en vous rendant dans « Mon espace / Mes fiches recettes », vous pourrez compléter individuellement chaque fiche recette nouvellement créée.

Vous avez également accès à une sélection de recettes à base de légumes proposées par Bonduelle ainsi que des recettes mises à disposition par la communauté Marelle.

## Notes personnelles

