

## ANNEXE I. REPAS TYPE MENU.

Les repas type Menu devront avoir les spécifications suivantes :

- Entrée : un potage ou une crudité avec du pain frais ;
- Un plat principal comprenant :
  - Une ration composée soit de viande, soit de volaille, soit de poisson, soit d'un ovo-produit, soit d'un substitut végétal, soit d'une association céréale-légumineuse.
  - Une ration de sauce (soit mélangée, soit servie à part).
  - Une ration de légumes crus ou cuits.
  - Une ration de féculent.

Il doit y avoir une alternative végétarienne, proposée tous les jours.

Une alternative « allergène » devra également être disponible tous les jours, mais sur demande préalable (sauf pour les services de l'OIB).

- Un dessert ; Au moins, il doit contenir des fruits frais trois jours par semaine
- De l'eau

### **Lors des sorties scolaires sur le temps de midi, des paniers pique-nique devront être prévus pour les élèves qui mangent à la cantine.**

Les professeur.es informeront la cantine à l'avance des besoins. Les paniers pique-niques devront avoir les spécifications suivantes :

- Deux petits sandwichs (fromage beurre et jambon beurre)
- Une pomme
- Un yaourt à boire (type actimel ou équivalent)
- Une madeleine
- Une petite bouteille d'eau plate (0.33L)

Une alternative « allergène » devra également être disponible sur demande préalable.

Pour la préparation des repas, les grammages et fréquences ci-dessous sont strictement respectés. Toute dérogation par rapport aux tableaux doit être approuvée par le Pouvoir adjudicateur.

**Tableau 1 : grammage et fréquence des composants du repas principal**

Aliments	Maternelles	Primaire	Secondaire & Adultes
Potages de légumes	150 ml	200 ml	250 ml
Pain		30g	30 g
Crudités diverses	Min. 20 à 50 g	Min.30 à 100 g	Min.50 à 150 g
Poissons maigres et gras	30g	75g	100g
Viandes rouges	30g	75g	100g
Volailles, oeufs	30g	75g	100g
Viandes blanches	30g	75g	100g
Viandes hachées	30g	75g	100g

Légumineuses, quorn, tofu, ...	Min 30 g	Min. 75 g	Min. 100 g
Pommes de terre, purée de pommes de terre	125 g	200 g	250 g
Pâtes (en accompagnement)	30 g	50 g	60 g
Pâtes (en principal)	70 g	80 g	120 g
Riz, semoule, blé tendre, quinoa, ...	30 g	50 g	60 g
Fritures (frites, croquettes, ...) (poids cuit)	100 g	150 g	200 g
Légumes	Min. 125 g	Min. 150 g	Min. 250 g
Compote de fruits	125 g	150 g	250 g
Crudités diverses	Min. 20-50 g	Min. 100 g	Min. 150 g
Fruits frais	100 g	140 g	140 g
Yaourts	100 g	125 g	125 g
Entremets lactés	100 g	125 g	125 g
Pâtisseries	Max. 10 g	Max. 50 g	Max. 50 g
Glaces	Max. 60 ml	Max. 120 ml	Max. 120 ml

Tous les poids sont exprimés sur base du poids cru et des parties comestibles

**Tableau 2 : Fréquences conseillées des repas types Menus :**

Aliments proposés	Fréquences pour 20 journées de repas à raison de 4 semaines de 5 jours	Fréquences pour 20 journées de repas à raison de 5 semaines de 4 jours
Potages de légumes	Minimum 17 x	Minimum 17 x
Pain varié*	17 x	17 x
Crudités diverses	3 x	3 x
Huile pour la vinaigrette	3 x	3 x
Poissons maigres et gras (max 1x du poisson frit)	4 x	5 x
Viandes rouges	Max. 2 x	Max. 2 x
Volailles	3 x	4 x
Œufs	1 x	1 x
Viandes blanches	4 x	3 x
Viandes hachées	Max. 2 x	Max. 2 x

Légumineuses, tofu, quorn, ...	4 x	5 x
Pommes de terre	8 à 10 x	10 x
Purée de pommes de terre	4 x	5 x
Pâtes	4 x dont une fois des pâtes complètes	4 x dont une fois des pâtes complètes
Riz, semoule, blé tendre, quinoa, ...	4 x	4 x
Fritures (frites, croquettes, ...) (poids cuit)	Max. 2 x	Max. 2 x
Légumes	17 x	17 x
Compote de fruits	1 x	1 x
Crudités diverses	2 x	2 x
Fruits frais	12 x	12 x
Yaourts ou smoothies	4 x	4 x
Entremets lactés	3 x	2 x
Glaces	Max. 1 x	Max. 1 x

\* Minimum trois types de pains différents seront servis chaque mois. Le type de pain sera indiqué au menu.

Par cycle de 20 repas, il faut minimum :

- \* 13 préparations différentes de légumes,
- \* 2 types différents de légumineuses,
- \* 4 préparations différentes de pommes de terre,
- \* 3 différents types de pain frais.

Le soumissionnaire indique sur les menus les éléments repris dans le tableau ci-dessus pour faciliter le contrôle du Pouvoir adjudicateur.

Un repas végétarien sera proposé chaque jour au menu.

Un repas Vegan et « Allergène » devra être disponible chaque jour, en fonction des demandes faites au préalable. Les parents rempliront en début d'année un formulaire, fourni par le soumissionnaire, indiquant si leurs enfants ont ou non des allergies, ou d'autres restrictions alimentaires, et ce, afin de prévoir à l'avance le nombre de repas Vegan et Allergènes. Les parents peuvent également contacter par email le

soumissionnaire.

Définition d'un repas végétarien : Un repas composé d'ingrédients ne provenant pas d'animaux tués (et ne contenant donc pas de viande, de volaille, de poisson, de fruits de mer, de gélatine ou de fromage caillé animal). Un repas végétarien est considéré comme complet lorsqu'il prévoit assez de sources de protéines "de substitution à la viande" (de 75g à 100g par repas). Voici des exemples de bonnes sources de protéines végétales : seitan, tofu, légumineuses (lentilles, haricots...), Quorn, burgers végétariens à base des produits précités, noix ou produits contenant des noix, etc.

Définition d'un repas végétal : Un repas composé exclusivement d'ingrédients d'origine végétale, ne contenant aucun produit ou sous-produit animal (tels que viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, produits laitiers, miel, gélatine, fromage contenant de la présure animale, etc.).

Un repas végétal est considéré comme complet lorsqu'il inclut une quantité suffisante de sources de protéines végétales (environ 75 g à 100 g par repas pour les substituts protéinés). Voici des exemples de bonnes sources de protéines végétales adaptées à un repas végétal : tofu, tempeh, seitan, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...), produits végétaux à base de soja ou de blé, noix et graines ainsi que les préparations culinaires qui en contiennent (burgers ou galettes végétales véganes, etc.).

En général, les aliments ultratransformés devraient être limités. Il est préférable de privilégier les légumineuses ou les aliments à base de celles-ci, idéalement faits maison.