

ANNEXE II. GOÛTER - APPS.

Le goûter devra obligatoirement être composé de quatre ou cinq éléments : de l'eau, un produit laitier, un produit à base de céréales, une garniture et un fruit.

À titre d'exemples, sont considérés comme des goûters à quatre éléments :

- Céréales de petit-déjeuner, lait, fruit et eau ;
- Produit céréalier accompagné de fromage, fruit et eau ;
- Cake, lait, fruit et eau;
- ...

La combinaison des éléments qui composent les goûters devra respecter les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé belge (CSS).

La CE pourra proposer des menus pre-validés par le service diététique ; toutefois, le contractant demeure responsable de la conception et de la préparation des menus.

Le goûter doit comporter les composants indiqués dans le tableau ci-dessous :

TABLEAU A - Goûter	
Produits céréaliers	- Produits de boulangerie frais avec type de farine alternée (ex : pain blanc, multicéréales, épeautre, sandwich mou, bagnat, ciabatta, craquelin...) - Féculents manufacturés: céréales type petit déjeuner, grissini
Produit laitier	Lait ½ écrémé, fromage blanc entier, fromage frais, fromage type Gouda, mozzarella, brie, yaourt entier nature, yaourt à boire,...
Fruit	- Frais, de saison, circuit court à privilégier ; - Compote sans sucre ajouté (automne – hiver) - Les fruits en conserve ne sont pas autorisés.
Eau	L'eau du robinet fournie en carafe dans la mesure du possible (ou sinon l'eau de source faiblement minéralisée < 500mg/L)
Garniture (exemples)	Une garniture peut être fournie selon le produit céréalier distribué et en respectant les fréquences indiquées dans le TABLEAU B - GOÛTER: Beurre non salé, huile d'olive, purée/coulis de fruits/légumes, charcuterie maigre, fromage (voir « produits laitiers »).

Critères pour l'élaboration des goûters :

- Maximum un féculent manufacturé par semaine (céréales petit déjeuner, grissini) ;
- Alternance de la variété des produits de boulangerie frais ;
- Les produits de boulangerie de type sandwich, pistolet...sont à privilégier à la pièce tout en respectant le poids minimal requis selon la tranche d'âge.
- Des goûters à thème seront proposés plusieurs fois par an dans le menu du mois concerné pour des événements festifs à la demande de la Commission (OIB). Ces gouters sont facturés au même prix que le gouter habituel ;
- Tous les fruits devront être lavés au préalable par le contractant ;

- La quantité du goûter sera adaptée en fonction des tranches d'âge d'enfant (4-5 ans, 6-8 ans, 9- 12 ans).

Le soumissionnaire veillera à respecter les grammages et la fréquence indiquées dans le tableau ci-dessous :

TABLEAU B - GOÛTER : Fréquence et quantité par groupe d'âge					
Aliments	Fréquence maximale pour 20 journées de goûters à raison de 4 semaines de 5 jours	Unité	4-5ans	6-8ans	9-12ans
EAU	20 X	ml	300	400	400
FRUITS					
Fruit (poire, pomme, banane, orange, pêche, nectarine...)	16 X (automne-hiver) – 20 X	pc	1	1	1
Petit fruit (prune, abricot, clémentine, kiwi...)		pc	2	2	2
Raisins, fraises, melon, pastèque		gr	150	150	150
Compote sans sucre ajouté (automne – hiver) de 100 gr	4 X (automne – hiver)	pc	1	2	2
Légumes crus de saison (tomate cerise, carottes en bâtonnet, concombres, olives)	2 X	gr	40	40	50
PRODUITS CEREALISERS					
Produits de boulangerie:		gr	60	70	90
Pains (nature sans sucre) blanc, gris, multicéréales, épeautre, graines...	8 X				
Bagnat, bagels, focaccia, piccolo...	3 X				
Ciabatta	2 X				
Craquelin, cramique	1 X				
Sandwich, pistolet	3 X en alternance				
Produits manufacturés:					
Grissini	1 X	gr	30	45	45
Céréales Petit déjeuner	2 X	gr	50	60	60
GARNITURES					
Beurre	4 X	gr	10	10	15
Miel, Pâte à tartiner choco, et Sirop de Liège	3X en alternance	gr	15	20	25
Confiture (doit contenir au moins 50% de fruit)	1 X	gr	20	20	25
Coulis/purée de fruits pour yaourt/fromage blanc	4 X	gr	20	20	20

Charcuterie maigre (filet de dinde, poulet)	2 X	gr	20	30	30
Huile olive	3 X	ml	6	6	10
Purée de légumes (Houmous, tapenade olives ...)	2 X	gr	20	30	40
PRODUITS LAITIERS					
Entremets lactés	1 X	gr	100	100	100
Fromage blanc entier	1 X	gr	100	100	100
Fromage en tranche (Gouda ou Hollande jeune) ou à pâte molle (brie)	1 X	gr	20	25	30
Fromage frais de type Philadelphia	2 X	gr	25	30	40
Fromage Mozzarella (mini boules ou en tranches)	2 X	gr	25	30	40
Lait 1/2 écrémé (sans céréales petit déj.)	10 X	ml	150	150	150
Lait 1/2 écrémé (avec céréales petit déj.)	2 X	ml	200	200	200
Yaourt entier nature	3 X	gr	125	125	125
Yaourt à boire	1 X	ml	150	150	150
ALIMENTS A THEME (à titre d'exemple)					
Cougnou	Goûters festifs	gr	60	70	90
Crêpe (min.50g)		pc	2	2	2
Galette des rois (fève à part)		gr	60	70	90
Lait aromatisé		ml	150	150	150
Speculoos (par pièce entière)		gr	40	60	60
Sucre, cassonade (pour les crêpes)		gr	15	15	15

Pour l'accueil pédagogique post-scolaire, en plus de ce qui est déjà défini au point 1.6. Qualité et provenance des aliments des Clauses Techniques (partie 2), la qualité de l'offre alimentaire suivra les principes suivants :

- Le sel iodé utilisé pour la confection des repas sera en quantité limitée - conformément aux recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé belge (CSS);
- Le pain devra être frais et provenir d'une boulangerie ;
- Les féculents manufacturés contiendront moins de 17% de lipides et une teneur en sucres ajoutés inférieure à 50% des glucides totaux ;
- Les céréales petit déjeuner auront une teneur en sucres ajoutés ne dépassant pas 20 % et max. 15% de lipides (exemple : pétales de blé, riz soufflé...);

La Commission européenne (OIB) sera attentive à ce que l'offre alimentaire proposée soit de qualité en termes de variété et équilibre nutritionnel et tienne compte des orientations pédagogiques propres à ses structures