Ville de
PESSAC

DES INFOS DANS L'ASSIETTE

#11 OCTOBRE 2025

LE SAVIEZ VOUS ?

POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026
LE NOMBRE D'ENFANTS INSCRIT À LA RESTAURATION DANS LES ÉCOLES EST DE :

4 100 ENFANTS

LES ASSIETTES

Élaborer les menus pour les enfants peut sembler être un véritable défi. La diététicienne de la cuisine centrale a un objectif principal : assurer un équilibre alimentaire avec des menus adaptés à chaque tranche d'âge. Pour y parvenir, elle prend en compte divers facteurs tels que la saisonnalité des produits, les quantités et la fréquence recommandées des aliments pour les enfants, la diversité des plats, l'intégration d'achats responsables (BIO, local, circuit-court) mais aussi... les préférences des enfants pessacais !

• Les produits frais, de saison et locaux sont systématiquement favorisés. Chaque jour, dans les assiettes, les enfants retrouvent : • Des protéines : d'origine animale (viande, poisson, œuf, ...) ou d'origine végétale (légumineuses, céréales, ...) • Des légumes ou féculent • Un produit laitier (fromage, yaourt, ...) • Un fruit de saison.

• Une fois le tout vérifié avec le chef de cuisine, les recettes sélectionnées sont examinées en Commission Menus par les représentants des parents d'élèves, les représentant des responsables de site scolaire et le service de l'enfance

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Saucisse chipolatas* Œuf dur opa Et mayonnaise Taboulé, semoule bio Mimolette Banane bio	Emincé de dinde à la provençale Courmentier (purée courgette et pdt) de lentilles corail Purée de courgettes et pommes de terre Brie Pêche bio	Salade de tomates et vinaigrette moutarde Poisson blanc (frais) sauce citron persillée Coquillettes semi complètes bio courgettes façon caponata et câpres Coquillettes bio blé semi-complet et emmental râpé Purée de pommes bio et fraise	**Repas pour la Terre : Recette végétale** Salade verte Galette fajitas préparation haricots rouge, maïs et sa salade verte sauce yaourt végétal épicée Emmental Crème dessert bio chocolat	Sauté de boeuf bio sauce tomate origan Pané de blé, graine, emmental, épinards Haricots verts au persil Camembert Gâteau aux pommes, farine lcl
Pain Fromage frais Petit Moulé Coupelle de purée de pommes	Yaourt nature Sucre Madeleine	Barre bretonne à partager Pomme bio	Pain Miel Abricot bio	Pain Confiture de fraise Orange bio

le menu

INITIATIVES DANS LES ÉCOLES

Dans les restaurants élémentaires comment s'assurer que le midi tous les enfants inscrits à la restauration vont au restaurant scolaire ? A l'entrée de chaque restaurant, sont mis en place des «panneaux de fiche en T» identifiant les enfants qui déjeunent à la restauration. Quand il a faim ou qu'il a retrouvé ses copains, chaque enfant retourne sa carte en entrant au restaurant scolaire pour indiquer qu'il est passé. Si une carte n'est pas retournée, les agents et animateurs vont chercher l'enfant qui, pris par le jeu, a pu oublier le temps de repas !



Carte de self

LES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Chaque année, les agents municipaux intervenant en restauration scolaire sont formés aux normes d'hygiènes et de sécurité alimentaire. Ainsi, pendant les vacances d'automne, ils seront formés sur la réception des denrées livrées par la cuisine et sur la remise en température des plats chauds.
Cette formation est aussi un moment d'échanges entre les agents des écoles sur leur manière de travailler au cours du temps du repas des enfants.



vérification des températures

TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Le Thon
Ce poisson peut contenir du méthylmercure, forme organique du mercure, et donc les taux sont soumis à contrôle sanitaire. Pour limiter l'exposition des enfants aux métaux lourds comme le mercure tout en bénéficiant des bienfaits du poisson, il est conseillé de choisir des espèces naturellement moins contaminées comme la sardine qui contient de l'oméga 3.
Dans le cadre du bien-être de l'enfant et afin de prévenir des risques sanitaires, le thon n'est pas utilisé dans les repas scolaires.



Voici une recette rapide et sympa avec la sardine : La rillette de sardine pour 4 personnes

-2 boites de sardines à l'huile (de préférence à l'huile de tournesol)
-150 gr de fromage fouetté
-1 petit bouquet de ciboulette
-1 pincée de sel
-Un tout petit peu de poivre.
1/ Dans un saladier, émiettez les sardines - pensez à enlever l'arrête centrale au préalable.
2/ Passez sous l'eau la ciboulette puis la couper en petit morceau. Astuce coupez la ciboulette avec un ciseau au-dessus du saladier.
3/ Ajoutez à votre préparation le fromage fouetté puis bien mélanger le tout.
4/ Préparez à côté des tranches de pain toasté. Ou bien des feuilles d'endive.
Ou aussi sympa des bâtonnets de carottes et de concombre.

Bonne dégustation.