

Plan alimentaire et plan menus

CONTEXTE et OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

ORGANISATION, INTENTIONS DU PROJET PÉDAGOGIQUE

Cette proposition pédagogique s'appuie sur une réalité professionnelle : la cantine scolaire du Collège Pierre Dubois de Laval. Il s'agit d'appréhender le plus concrètement que possible un plan alimentaire et son plan menus issus d'une réalité terrain en restauration collective (500 couverts pour une population d'enfants et de jeunes adolescents).

Le cours proposé suggérera en certains points des vidéos de mise en situation

Ce cours pourra se poursuivre dans un cadre pluridisciplinaire où serait étudiées, à partir de notre plan menus étudié, des recettes appropriées, tant sur la partie production culinaire que sur la partie Gestion.

(Avec utilisation de vidéos telles que: Création recettes, achats et production au Collège Pierre Dubois de Laval)

CHOIX DU THÈME

Ce collège proposant une formule self pour enfants, nous nous focaliserons particulièrement sur un **Plan Menus à choix multiples adaptés à des enfants en milieu scolaire**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES RECHERCHES

Restauration Collective, Restauration Commerciale...

Appliquer un plan alimentaire à différents types de restauration

Voir Référentiel : Savoir associé 3 : 3 - 1 et Nutrition : 3 - 13

Alimentation rationnelle : Application du plan alimentaire à différents types de restauration :

Restaurations Collective et Commerciale, à plat unique ou choix multiples...

Synthèse des contenus

Définition et caractéristiques d'un plan alimentaire

Exploitation d'un plan alimentaire pour définir un plan menus

Intérêts et limite d'un plan alimentaire

L'élaboration d'un plan alimentaire et de son plan menus pour des enfants en milieu scolaire.

Recherche de produits et recettes adaptées à ce public

PRÉ REQUIS

- Classification des aliments par groupe en fonction de leurs constituants essentiels,
- Equivalences alimentaires à l'intérieur des groupes et entre groupes,
- Equilibre alimentaire
- Organisation de la journée alimentaire.

Ce cours de Sciences Appliquées de deux heures pourra, au travers d'une action pluridisciplinaire prévue dans ce DVD, donner lieu à des séquences pédagogiques Cuisine et Gestion avec pour objectif :

La création et production de recettes avec des P.A.I. (produits appertisés).

CONTEXTE: Pour enfants et jeunes adolescents en milieu scolaire.

Plan alimentaire et plan menus

FICHE DE DEROULEMENT PÉDAGOGIQUE Page 1/2

Contenus	Objectifs	Activités		Moyens
		Professeur	Elèves	
1. Caractéristiques du plan menus du collège Pierre Dubois de Laval	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir les contraintes d'un collège 	<ul style="list-style-type: none"> Projette la Vidéo « Présentation du Collège » et la vidéo « Plan alimentaire du Collège », (avec questionnement structuré ensuite) 	<ul style="list-style-type: none"> Prennent connaissance S'approprient le contexte Répondent aux questions du professeur suite aux vidéos 	<ul style="list-style-type: none"> o Vidéo « Présentation Collège » (Durée: 2 mn30) o Vidéo « Plan alimentaire Collège » (Durée: 4 mn)
2. Définition et caractéristiques d'un plan alimentaire DEFINITION : Ensemble de structures de repas équilibrés, élaborés à l'avance, pour une durée de X semaines (2 à 6 semaines)	<ul style="list-style-type: none"> Prendre connaissance des caractéristiques majeures d'un plan alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> Projette au tableau un plan alimentaire et le distribue aux élèves l'annexe élève 1) en leur demandant de caractériser ce plan. Note au tableau les réponses et oriente les réponses si nécessaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Observent le document puis par groupe de 2, recherchent au moins 3 caractéristiques majeures se présentant sur l'annexe élève avec remise en commun par l'ensemble du groupe 	<ul style="list-style-type: none"> o Annexe élève 1 o Support professeur 1
	<ul style="list-style-type: none"> Définir un plan alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> Projette et distribue l'Annexe élève 2 en énonçant succinctement les règles de calcul de fréquence des différents plats . 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves écoutent et participent. 	<ul style="list-style-type: none"> o Annexe élève 2
	<ul style="list-style-type: none"> Retrouver un plan alimentaire à partir de 3 menus. 	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVITE 1 : Distribue le Document élève 1, présente l'ACTIVITE 1 et accompagne les élèves (avec le document annexe élève 2) 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves travaillent par groupe de 2 sur le document élève 1 avec remise en commun ensuite 	<ul style="list-style-type: none"> o Document élève 1 o Doc. professeur 1
3. Exploitation du plan Alimentaire.	<ul style="list-style-type: none"> Traduire un plan alimentaire en menus à l'aide d'un exemple 	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVITE 2 : Projette la Vidéo « Du Plan alimentaire au plan menus (avec questionnement structuré ensuite) Distribue le Document élève 2 et présente l' ACTIVITE 2 L'enseignant passe pour aider et vérifier le travail de chaque élève. 	<ul style="list-style-type: none"> Prennent connaissance et s'approprient le sujet via questionnement du professeur Chaque élève travaille seul. Remise en commun : 2 élèves viennent au tableau à tour de rôle et chacun complète un menu. Correction par l'ensemble de la classe 	<ul style="list-style-type: none"> o Vidéo « Du Plan alimentaire au plan menus (Durée: 2 mn) o Document élève 2 o Doc. professeur 2

Plan alimentaire et plan menus

FICHE DE DEROULEMENT PEDAGOGIQUE Page 2/2

Contenus	Objectifs	Activités		Moyens
		Professeur	Elèves	
<p>4. Intérêts et limites du plan alimentaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> Donner les intérêts et limites d'un plan alimentaire tant au niveau nutritionnel que sur le plan organisation du travail 	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVITE 3 : Distribue et interroge la classe afin de relever les points essentiels à retenir avec le Document élève 3. 	<ul style="list-style-type: none"> La classe réagit et apporte ses éléments de réponses en l'inscrivant sur son document élève 3 	<ul style="list-style-type: none"> o Document élève 3 o Doc. professeur 3
<p>5. Elaboration d'un plan alimentaire Pour élaborer un plan alimentaire il faut tenir compte de : La Nature des convives et de leurs besoins</p> <p>Des Types de Restauration Collective ou Commerciale Repas avec choix multiples choix unique</p>	<ul style="list-style-type: none"> Discerner les différents types de besoins et convives Discerner les différents types de Restauration et leurs spécificités 	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVITE 4 : Distribue le Document élève 4 et anime les questionnements. 3 thèmes de questionnement seront traités. <ol style="list-style-type: none"> Sur les différents types de convives et leurs besoins. Sur les différents types de restauration Contraintes techniques et humaines 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves recherchent les réponses oralement. La prise de notes se fait au fur et à mesure des réponses mises en commun sur leur document élève 4. 	<ul style="list-style-type: none"> o Document élève 4 o Doc. professeur 4
<p>6. Etude d'un plan alimentaire et d'un plan menu associé</p> <p>Etude de cas avec utilisation de produits appertisés</p>	<ul style="list-style-type: none"> Etudier 2 plans alimentaires (choix unique et choix multiples) Proposer des solutions plats avec produits appertisés 	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVITE 5 : Distribue l'Annexe 3 et demande aux élèves d'exprimer ce que leur inspire ce plan par rapport à l' annexe élève 1 Diffuse la vidéo : « nature des convives » . Amène les élèves à comparer les 2 possibilités de choix (unique et multiples) et à dégager les principaux points positifs et négatifs de chacun toujours avec doc élève 4 ACTIVITE 6 : Distribue Annexe 4 ((plan menus à choix multiples) et Document élève 5. Demande aux élèves de le compléter par un choix de produits appertisés et recettes adaptées. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves commentent le plan alimentaire Annexe 3 en le comparant avec le plan alimentaire Annexe 1 Un élève vient au tableau et propose 1 aliment de base puis il recherche une idée recette. Les élèves complète leur document élève 5 	<ul style="list-style-type: none"> o Annexe élève 1 « Plan simplifié » et annexe 3 « plan d'un restaurant de Collège o Document élève 4 o Doc. professeur 4 o Vidéo « nature des convives » o Annexe 4 o Document élève 5 o Utilisation vidéo projeté du moteur de recherche produits appertisés

Pour cela n'hésitez pas à utiliser le moteur de recherche « 1000 et 1 variations gourmandes avec l'appertisé » sur le DVD

Plan alimentaire et plan menus

Mise en situation vidéo : Un plan alimentaire au Collège Pierre Dubois de Laval



[Vidéo « Présentation du Collège Pierre Dubois de Laval » :](#)

[Durée: 2 mn30](#)

Dominique GARANGER, Chef de cuisine



[Vidéo « Plan alimentaire du Collège »](#) [Durée: 4 mn](#)

Dominique GARANGER, Chef de cuisine

Plan alimentaire et plan menus

Annexe élève 1 : Un plan alimentaire à choix unique

Exemple de plan alimentaire à choix unique

Plan alimentaire n° 1/3 pour la semaine du 05 septembre au 09 septembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	CRUDITÉS	FÉCULENT BASE DE LÉGUMES SECS	CRUDITÉS	CRUDITÉS	CUIDITÉ/CRUDITÉ
	CHARCUTERIE		PRODUIT LAITIER		
PLAT PROTIDIQUE	VOLAILLE	VIANDE 1^{ÈRE} CATÉGORIE	ABAT	VIANDE 2^{ÈME} OU 3^{ÈME} CATÉGORIE	POISSON
GARNITURE	FÉCULENT (POMME DE TERRE)	LÉGUMES FRAIS NON FÉCULENTS	FÉCULENT (PÂTES)	LÉGUMES FRAIS NON FÉCULENTS	FÉCULENT (RIZ)
PRODUIT LAITIER	FROMAGE FERMENTÉ	FROMAGE	/	/	YAOURT
DESSERT	CUIDITÉS (FRUITS CUIITS)	CRUDITÉS (FRUITS CRUS)	CUIDITÉS (FRUITS CUIITS)	FÉCULENT	CRUDITÉS (FRUITS CRUS)
				PRODUIT LAITIER	

Le plan alimentaire peut utiliser le code couleur souvent utilisé :

BLEU : Produits laitiers - ROUGE : Viandes, produits de la pêche, œufs - VERT : Fruits et légumes frais - JAUNE : Corps gras - Marron : Produits féculents

Plan alimentaire et plan menus

Support professeur 1 : Un plan alimentaire à choix unique

1. Définition et caractéristiques d'un plan alimentaire

DEFINITION : Ensemble de structures de repas équilibrés, élaborés à l'avance, pour une durée de x semaines.

3 CARACTERISTIQUES MAJEURES :

Il se présente sous la forme d'un tableau indiquant les jours et les différents repas.

Chaque plat est déterminé par un terme qui désigne sa nature (catégories d'aliments et non des aliments)

Des codes couleurs sont utilisés parfois
Exemples de code couleur souvent utilisé :

BLEU : Produits laitiers

ROUGE : Viandes, produits de la pêche, œufs

VERT : Fruits et légumes frais

JAUNE : Corps gras

Marron : Produits féculents

Le plan alimentaire peut utiliser le code couleur souvent utilisé :

BLEU : Produits laitiers - ROUGE : Viandes, produits de la pêche, œufs - VERT : Fruits et légumes frais - JAUNE : Corps gras - Marron : Produits féculents

Plan alimentaire et plan menus

Annexe élève 2 : Le Respect de la fréquence des plats

Exemple sur 15 repas : 1 plan alimentaire établi sur 3 semaines

Nbre		Nbre	
15	Plats protidiques	2	viandes de 1ère catégorie
		3	viandes de 2ème ou 3ème catégorie
		1	viande hachée
		2	volailles
		2	charcuteries
		1	abat
		3	poissons
		1	plat à base d'œuf
15	Garnitures	7 à 8	féculents soit :
		3	plats de pomme de terre
		1	riz
		2	pâtes alimentaires ou semoule
		1 à 2	légumes secs
		7 à 8	plats de légumes cuits non féculents :
15	Produits laitiers	7 à 8	fromages ou yaourts
		7 à 8	produits laitiers incorporés dans les préparations sucrées ou salées
15	Crudités	7 à 8	fruits crus
		7 à 8	légumes crus

Plan alimentaire et plan menus

Document élève 1 : Définition d'un plan alimentaire

DEFINITION :

.....
.....

CARACTERISTIQUES :

.....
.....
.....

Dans un plan, ce ne sont pas des aliments qui figurent mais des

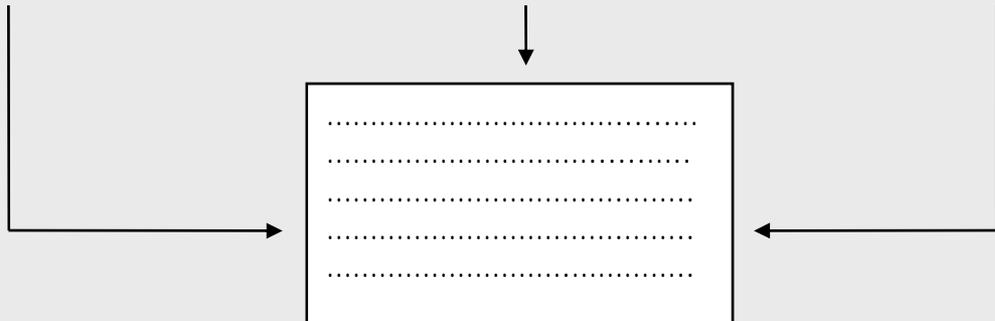
.....

Activité 1 : à l'aide des trois menus, retrouver les catégories d'aliments :

Salade de pomme de terre
Rôti de porc aux herbes
Haricots verts
Saint Paulin
Orange

Friand au fromage
Rôti de porc aux oignons
Jardinière de légumes
Pêche

Salade de riz
Rôti de porc
Endive à la béchamel
Pomme



Plan alimentaire et plan menus

Document professeur 1 : Définition d'un plan alimentaire

DEFINITION :

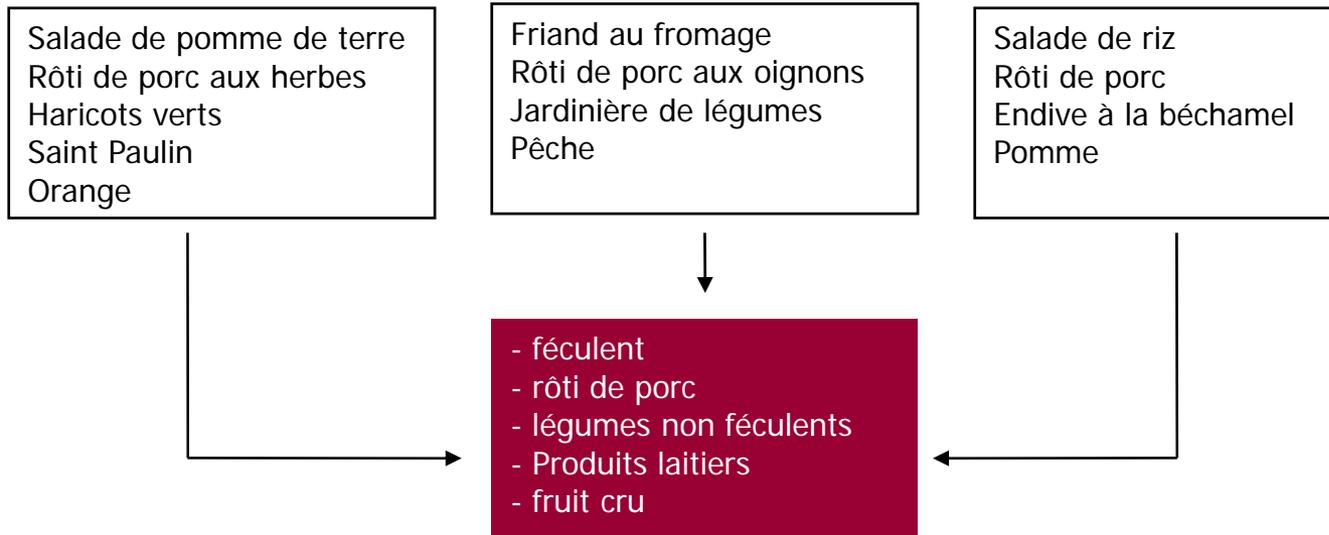
Ensemble de structures de repas équilibrés, élaborés à l'avance, pour une durée de x semaines. En général 1 à 4 semaines

CARACTERISTIQUES :

Il se présente sous la forme d'un tableau indiquant les jours et les différents repas.
Chaque plat est déterminé par un terme qui désigne sa nature (catégories d'aliments et non des aliments)

**Dans un plan, ce ne sont pas des aliments qui figurent mais des
Catégories d'aliments**

Activité 1 : à l'aide des trois menus, retrouver les catégories d'aliments :



Plan alimentaire et plan menus

Mise en situation vidéo : du plan alimentaire au plan menus au collège Pierre Dubois de Laval



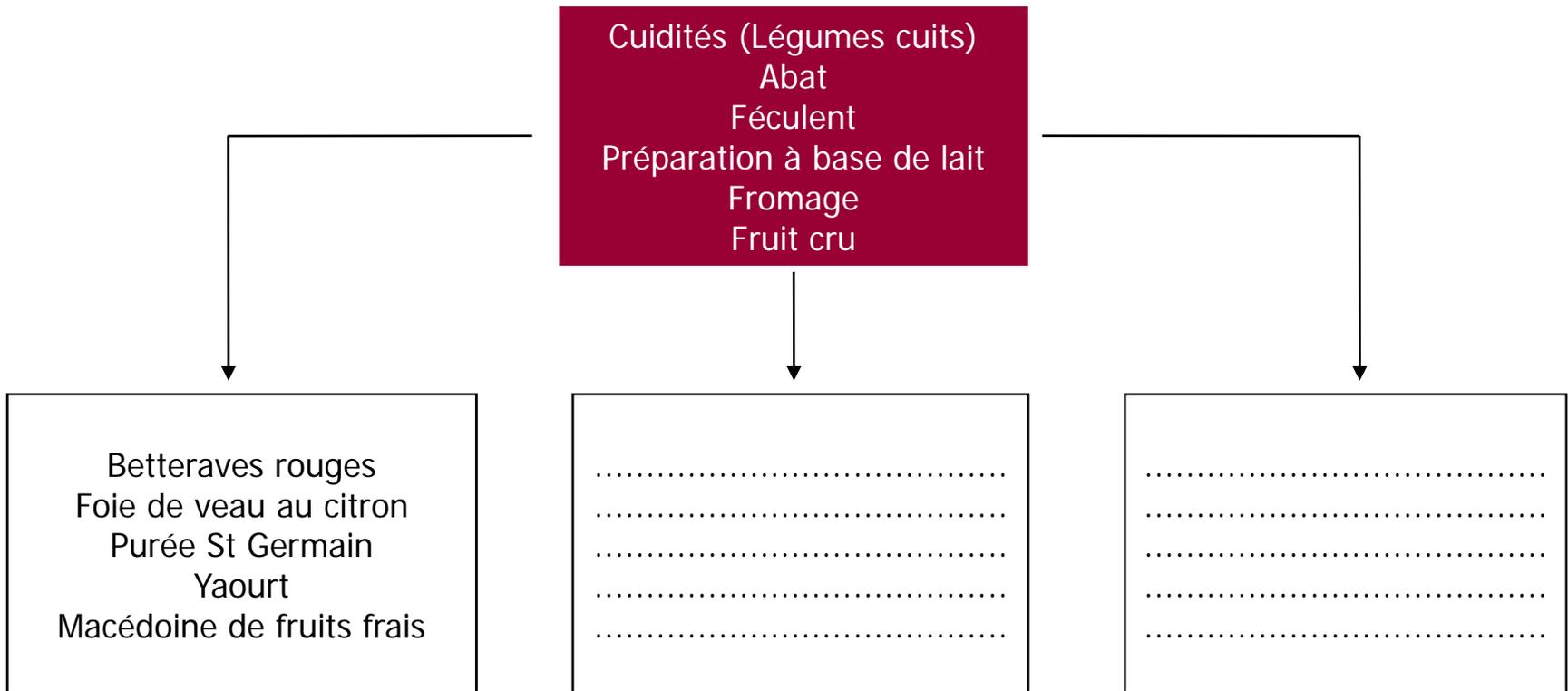
[Vidéo « Du Plan alimentaire au plan menus \(Durée: 2 mn\)
Dominique GARANGER, Chef de cuisine](#)

Plan alimentaire et plan menus

Document élève 2 : Exploitation du plan Alimentaire.

Activité 2 : traduire le plan alimentaire en menus

Lorsque la structure du plan est établie, ce dernier est traduit en menus selon la saison, les arrivages, les stocks...



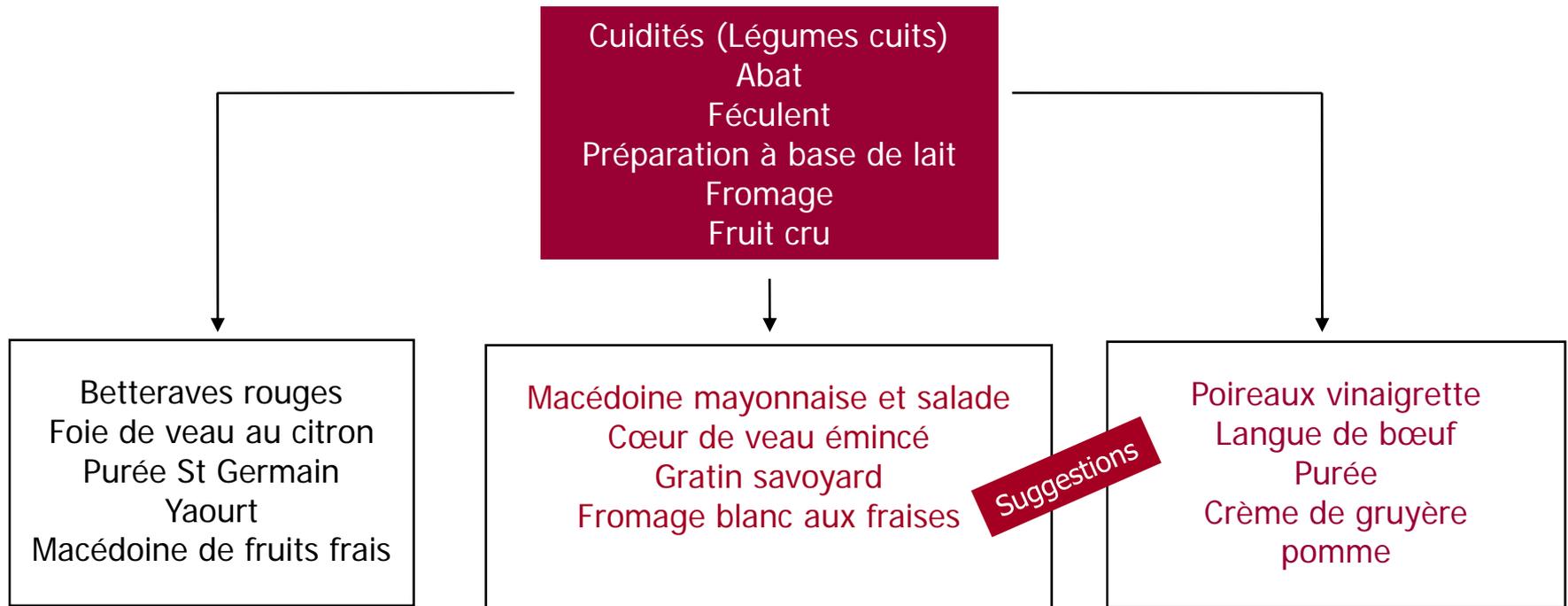
Le plan alimentaire permet d'élaborer rapidement les menus... mais attention : il est fait en tenant compte des nombreuses contraintes de l'établissement...
De la saison, des stocks, des contraintes techniques et humaines de production.
Des opportunités d'approvisionnement ... Du goût et demandes des convives...

Plan alimentaire et plan menus

Document professeur 2 : Exploitation du plan Alimentaire.

Activité 2 : traduire le plan alimentaire en menus

Lorsque la structure du plan est établie, ce dernier est traduit en menus selon la saison, les arrivages, les stocks...



Le plan alimentaire permet d'élaborer rapidement les menus... mais attention : il est fait en tenant compte des nombreuses contraintes de l'établissement...
De la saison, des stocks, des contraintes techniques et humaines de production.
Des opportunités d'approvisionnement ... Du goût et demandes des convives...

Plan alimentaire et plan menus

Document élève 3 : Intérêts et limites d'un plan alimentaire

Activité 3 : Définir les intérêts et limites d'un plan alimentaire

Intérêts :

-
-
-
-
-
-

Limites :

-
-
-

Plan alimentaire et plan menus

Document professeur 3 : Intérêts et limites d'un plan alimentaire

Activité 3 : Définir les intérêts et limites d'un plan alimentaire

Intérêts :

- Construire rapidement des menus
- Etablir des menus équilibrés qualitativement en respectant la ration conseillée
- Varier les menus et les recettes à partir des catégories d'aliments indiqués avec des ingrédients de base.
- Assurer l'équilibre financier de la prestation
- Gestion du personnel
- Gestion stocks
- Gestion équipements
- ...
-

Limites :

- Provoquer une monotonie du fait de la répétition
Il faut donc le remanier régulièrement ou établir plusieurs plans et les alterner.
-
-

Plan alimentaire et plan menus

Mise en situation vidéo : Nature des convives au collège Pierre Dubois de Laval



[vidéo : « nature des convives »](#)

Dominique GARANGER, Chef de cuisine

Plan alimentaire et plan menus

Document élèves 4 : Contraintes pour élaboration d'un plan Alimentaire.

Activité 4 : Pour définir un plan alimentaire il faut tenir compte de :

Des convives et de leurs besoins

Du type de Restauration

Restauration Collective

Collectivités ouvertes
Assurent la demi pension

--	--

Collectivités fermées
pension complète

--	--

ATTENTION il y a aussi des collectivités temporaires

--

ATTENTION il y a aussi des collectivités permanentes

--

Restauration Commerciale

--

--

Contraintes humaines et techniques

--	--	--

Activité 5 : les choix menus

De la possibilité de choix

--

--

Points positifs et points négatifs d'un plan alimentaire à choix multiple

Points positifs	Points négatifs

Plan alimentaire et plan menus

Document professeur 4 : Contraintes pour élaboration d'un plan Alimentaire.

Activité 4 : Pour définir un plan alimentaire il faut tenir compte de :

Des convives et de leurs besoins

enfants adolescents

Adultes sédentaires

Personnes âgées

sportifs

Travailleurs de force

malades

Du type de Restauration

Restauration Collective

Collectivités ouvertes
Assurent la demi pension

Restaurant d'entreprise

Cantine école primaire

Collectivités fermées
pension complète

Maisons de retraite

Prisons

ATTENTION il y a aussi des collectivités temporaires

Centre de vacances

ATTENTION il y a aussi des collectivités permanentes

Internat de lycée

Restauration Commerciale

Restauration clientèle quotidienne

Hôtellerie en pension complète

Contraintes humaines et techniques

Stock

Saison

Coûts ...

Activité 5 : les choix menus

De la possibilité de choix

Menus au choix imposé

Menus à choix multiple

Points positifs et points négatifs d'un plan alimentaire à choix multiples

Points positifs

Composition plus variée
du repas, découverte
d'aliments en complément
d'aliments déjà connus.....

Points négatifs

Il faut une éducation
nutritionnelle au
préalable sinon risque de
déséquilibre...

Plan alimentaire et plan menus

Annexe élève 3 : Le plan Alimentaire pour le restaurant d'un collège

De Dominique GARANGER

Chef des cuisines du collège Pierre Dubois, LAVAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
ENTRÉE	2 crudités 1 cuitité 1 plat protidique 1 féculent	2 crudités 1 cuitité 1 plat protidique 1 féculent	1 crudité 1 plat protidique 1 féculent + 1 produit laitier	2 crudités 1 cuitité 1 plat protidique 1 féculent	2 crudités 1 cuitité 1 plat protidique 1 féculent
PLAT PROTIDIQUE	Volaille Porc Poisson	Viande 1 ^{ère} catégorie Abat « cordon bleu »	Volaille Viande 2 ^{ème} catégorie	Charcuterie Poisson Viande 3 ^{ème} catégorie	Poisson 1 plat à base d'œuf volaille
GARNITURE	2 féculents : pomme de terre autre 2 légumes frais non féculents	2 féculents : riz autre 2 légumes frais non féculents	1 féculent 1 cuitité	2 féculents : pâtes autres 2 légumes frais non féculents	2 féculents : légumes secs autres 2 légumes frais non féculents
PRODUIT LAITIER	1 yaourt 1 fromage fermenté 1 entremets	1 yaourt 1 fromage fermenté 1 entremets	1 yaourt	1 yaourt 1 fromage fermenté 1 entremets	1 yaourt 1 fromage fermenté 1 entremets
Dessert	2 fruits de saison 1 dessert lacté 1 fruit cuit 1 féculent	2 fruits de saison 1 dessert lacté 1 fruit cuit 1 féculent	2 fruits de saison 1 dessert lacté 1 fruit cuit 1 féculent	2 fruits de saison 1 dessert lacté 1 fruit cuit 1 féculent	2 fruits de saison 1 dessert lacté 1 fruit cuit 1 féculent

Plan alimentaire et plan menus

Annexe élève 4 : Le Plan Menus du collège de Laval

De Dominique GARANGER

Chef des cuisines du collège Pierre Dubois, LAVAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Melon Tomate au thon Asperges à la crème Saucisson sec/beurre Salade piémontaise	Pastèque Concombre à la crème 1 cuitité Rillettes sur toast Maïs en salade	Segments de pomelos Œufs durs mayonnaise Feuilleté fromage	Radis/beurre Salade de tomates Champignons à la grecque Accras de morue Taboulé oriental	Duo de crudités Céleri-rémoulade 1 cuitité Salade de gésiers et lardons Penne au poulet
PLAT PROTIDIQUE	Cuisse de pintade au cidre Emincé de porc à la graine de moutarde Cœur de merlu à la Tahitienne	Escalope de veau milanaise Foie de veau persillé Cordon bleu sauce Salsa	Pilon de poulet Bœuf au jus	Chipolatas Paupiette du pêcheur sauce homardine Tajine d'agneau au raisins et au miel	Pavé de saumon Omelette Aumônière de dinde
GARNITURE	Purée 1 légume non féculent Brocolis à l'étuvée Poêlée champêtre	Riz pilaf Pomme de terre vapeur Aubergines gratinée à l'italienne Haricots beurre	Semoule de couscous Carottes vichy	Coquillettes au beurre Frites 2 légumes non féculents	Lentilles à la paysanne Gratin dauphinois Ratatouille Champignons maître d'hôtel
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature Camembert Flan vanille	Yaourt aux fruits Emmental Entremet caramel	Yaourt liégeois	Yaourt vanille roquefort Entremet pistache	Yaourt à boire fraise Saint Paulin Crème 2 chocolats
DESSERT	Pêche jaune Raisin blanc Fromage blanc aux fraises Cocktail de fruits Tarte normande	Melon Raisin noir Ile flottante Compote de pommes Moelleux au chocolat	Nectarine Pomme golden Crème brûlée pépite de chocolat 1 fruit cuit Eclair café ou vanille	Prune jaune Fondue au chocolat et fraises 1 dessert lacté Gratin de pommes Riz au lait	Salade Melon/pastèque Abricot Cône glacé Poire belle hélène Forêt noire

Plan alimentaire et plan menus

Document élève 5 : Idées produits de base appertisés et recettes

Activité 6

Fixer les aliments de base en proposant le ou les produits appertisés porteurs de solutions.

Proposer une recette adaptée enfants 10 à 16 ans.

Conseils : Utiliser si possible le moteur de Recherche produits appertisés

LUNDI

Un légume non féculent pour garniture

La recette

MARDI

Une cuitité pour entrée

La recette

MERCREDI

Une Fruit cuit pour dessert

La recette

JEUDI

2 légumes non féculents pour garniture

La recette

Un dessert lacté

La recette

VENDREDI

Une cuitité pour entrée

La recette