

Un menu presque parfait !

Le défi

Votre objectif est de proposer ENSEMBLE un menu de cantine "presque parfait" pour le mois de février dans le département de l'Orge avec :

2 entrées + **1 plat** + **2 desserts**

Vous proposerez des améliorations à partir du menu imparfait.

Objectifs secrets

En tant que personnage, vous avez vos propres objectifs à atteindre - vous devez en remplir au moins un.

Les contraintes



Minimum 3 produits bio et/locaux



Max 2h30

de préparation (c'est le temps dont dispose l'équipe de cuisine)



Min 19 jetons
Max 23 jetons

(c'est le budget accordé par le département de l'Orge)

Le matériel



2 catalogues : du grossiste Fresco et de la plateforme Biolocal



plusieurs jetons "aliments" : chaque produit a un certain coût et nécessite un certain temps de préparation. Aidez-vous de la réglette pour compter les jetons si besoin.

un **grand plateau de cantine** qui sert de support pour coller les aliments choisis



3 bonus : vous avez le droit d'inventer jusqu'à 3 jetons-aliments. A vous de proposer le produit, son coût et son temps de préparation et de le faire valider par un adulte.



Aidez-vous de la carte d'identité de votre personnage pour choisir les aliments

Menu de cantine (Orge)

Février

23

Ce menu coute
23 jetons



Il y a 2
produits bio



Ce menu met actuellement
2h45 à cuisiner.



Tous les produits ont été fournis
par le distributeur-grossiste
(Fresco) qui travaille en **circuit long**

Falafels (préparation en
poudre réhydratée) et sauce
yaourt faite maison



OU



Oeufs durs (poules élevées en batterie),
mayonnaise industrielle et tomates bio (Espagne)

Fromage -portion

individuelle en sachet RIKIKI



0 min

2

OU

Salade de fruits frais : fraises
Maroc, kiwi (Nouvelle-Zélande),
ananas (Costa Rica)



30min

5

Pain (industriel et surgelé)



0 min

1



15 min

2



30 min

4



0 min

1

Frites (surgelées), steak de boeuf du Brésil,
épinards bio en conserve (Pologne)



Temps

1H

2H

2H30

3H

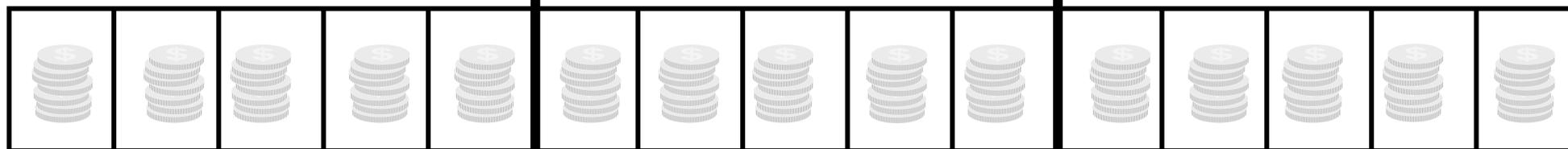


Argent

5

10

15



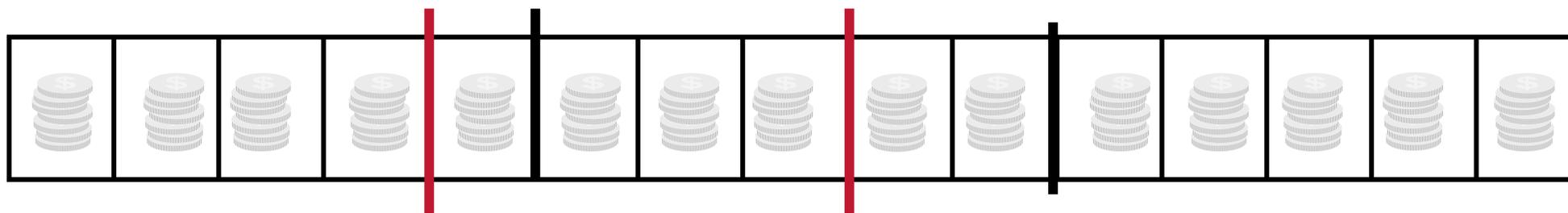
19

20

23

25

30



Produits locaux et/ou bio

3

5





Cheffe cuisinière

Objectifs secrets

- Au moins 2 éléments sont fait-maison dans le menu
- Équilibre alimentaire, il faut au moins 4 éléments parmi légume, féculent, viande, produit laitier, fruit
- Plaisir alimentaire, il faut au moins 1 des ces éléments : pâtes, frites, crème chocolat, nuggets, glace



Elu du département

Objectifs secrets

- Tous les légumes et les fruits choisis sont locaux
- Si de la viande est choisie dans le menu, elle est locale (poulet Bio).
- Au moins 1 plat fait maison dans le menu



Diététicien nutritionniste

Objectifs secrets

- Équilibre alimentaire : au moins 4 éléments parmi: légume, fruit, féculent, viande, produit laitier
- Maximum 1 produit ultra-transformé (parmi quiche industrielle, nuggets, mayo, préparation pour falafels, glace, crème dessert)
- Au moins 5 produits bio dans le menu



Paysanne céréales et légumineuses

Objectifs secrets

- Les galettes végétales sont choisies dans le menu Biolocal
- Les pâtes sont choisies dans le menu chez Biolocal
- Le menu est 100% végétarien



Éleveuse de volailles

Objectifs secrets

- Le poulet entier est choisi dans le menu.
- Les nuggets de poulet ne sont pas choisis dans le menu (maltraitance animale, pas local).
- Proposer 1 ingrédient joker à base de poulet



Éleveur laitier

Objectifs secrets

- Le yaourt que je vends (Biolocal) est dans le menu
- Il y a au moins 4 produits locaux dans le menu
- Proposer 1 ingrédient joker



Commercial de la fromagerie industrielle

Objectifs secrets

- Le fromage que je vends (RIKI) est dans le menu
- Il y a plus d'aliments FRESCO que d'aliments BIOLOCAL
- Proposer 1 ingrédient joker



Directrice de Fresco

Objectifs secrets

- Plus de 10 jetons du jeu sont consommés dans le catalogue Fresco.
- Au moins 2 produits transformés Fresco sont choisis parmi : falafels, quiche, mayonnaise, pâtes, glace, crème dessert, frites.
- Le menu coute moins de 20 jetons au total



Directeur de Biolocal

Objectifs secrets

- Au moins 15 jetons du jeu sont consommés chez Biolocal
- Tous les fruits et légumes choisis dans le menu sont de saison.
- Au moins 5 produits locaux sont dans le menu



Représentant des parents d'élèves

Objectifs secrets

- Équilibre alimentaire : au moins 4 de ces éléments: légume, féculent, viande, produit laitier, fruit
- Plaisir alimentaire, il faut au moins 1 des ces éléments : pâtes, frites chocolat, nuggets
- 1 plat fait-maison dans le menu OU 5 produits bio dans le menu.



Adolescente influenceuse

Objectifs secrets

- Le menu choisi est végétarien (ni viande, ni poisson)
- Plaisir alimentaire des élèves pour éviter le gaspillage, il faut au moins 1 des ces éléments : frites, pâtes, crème chocolat, nuggets, glace
- Proposer 1 ingrédient joker



Scientifique

Objectifs secrets

- Il y a au moins 5 produits bio dans le menu
- Le menu est végétarien
- Tous les fruits et légumes choisis dans le menu sont de saison.



Fresco

catalogue



ENTRÉES

	Tomates (Espagne)		15 min	2
	Carottes râpées (France)		0 min	2
	Betteraves cuites (France)		15 min	1
	Quiche industrielle aux légumes		0 min	5
	Préparation pour falafel		30min	3
	Mayonnaise		0 min	1
	Oeufs durs (élevage en batterie)		15 min	1
	Yaourt industriel à préparer en sauce		15 min	1
	Pain industriel		0 min	1

PLATS

	Frites surgelées (Belgique)		15 min	2
	Petits pois en conserve (France)		15 min	1
	Épinards en conserve (Pologne)		0 min	1
	Mélange légumes du soleil (France)		30min	3
	Nuggets de poulet (Brésil)		15 min	4
	Steak de viande de boeuf (Brésil)		30min	4
	Pâtes industrielles (Italie)		15min	2

DESSERTS

	Trio fruits frais pour salade de fruits : Fraises (Maroc), kiwis Nouvelle zélande, Ananas (Costa Rica)		30min	3
	Glace vanille choco		0 min	3
	Crème dessert au chocolat (laitage)		0 min	2
	Fromage - portion individuelle en sachet RIKIKI		0 min	2

Crème dessert au
chocolat (laitage)



0 min

2

Tomates bio
(Espagne)



15 min

2

Carottes râpées (Fr)



0 min

2

Betteraves cuites (Fr)



15 min

1

Quiche industrielle
aux légumes



0 min

5

Préparation pour
falafel



30 min

3

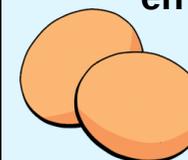
Mayonnaise



0 min

1

Oeufs durs (élevage
en batterie)



15 min

1

Yaourt industriel à
préparer en sauce



15 min

1

Pain industriel



0 min

1

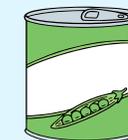
Frites surgelées



15 min

2

Petits pois en
conserves (Fr)



15 min

1

Epinards bio en
conserves (Pologne)



0 min

1

Mélange légumes
du soleil (France)



30 min

3

Nuggets de poulet
(Brésil)



15 min

4

Steak de viande de
boeuf (Brésil)



30 min

4

Fromage -portion
RIKIKI



0 min

2

Pâtes industrielles
bio



15 min

2

Fruits frais pour salade :
Fraises (Maroc), kiwis
(Nouvelle zélande), Ananas
(Costa Rica)



30 min

3

Glace vanille
choco bio



0 min

3

BIOLOCAL

LE CATALOGUE

ENTRÉES

	Carottes râpées bio (Orge)			
	Salade verte bio (Orge)			
	Légumes découpés pour soupe (Carotte, Pomme de terre et Légumes de saison) (Orge)			
	Ingrédients pour quiche bio : pâte, légumes, oeuf, crème (Orge)			
	Pois chiche pour falafels Grain d'Orge			
	Oeufs durs plein air bio (Orge)			
	Yaourt de lait de vache (Orge) pour sauce falafel			
	Pain artisanal (Orge)			

Tous nos produits sont 100% locaux dans un rayon de 50km autour d'Orge, et nous avons une large gamme de produits bio!



PLATS

	Epinards Frais bio (Orge)			
	Patates bio lavées, épluchées pour frite (Orge)			
	Poulet entier (Orge)			
	Pâtes artisanales Grain d'Orge			
	Galletes végétales Grain d'Orge			

DESSERTS

	Trio fruits frais de saison, bio et locaux pour salade : kiwi, pomme, poire (Orge)			
	Yaourt de lait de vache (Orge)			



Yaourt de lait de vache (Orge)

0 min

3



Carottes râpées bio (Orge)

0 min

3



Salade verte bio (Orge)

15 min

1



Légumes découpés pour soupe (Carottes, patates et légumes de saison) (Orge)

15 min

3

Préparation pour quiche bio : pâte, légumes, oeuf, crème (Orge)



30 min

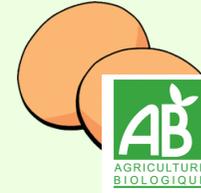
4

Pois chiche pour falafels Grain d'Orge



45 min

2



Oeufs durs plein air bio (Orge)

15 min

3



Yaourt de lait de vache (Orge) pour sauce falafel

15 min

3



Pain artisanal (Orge)

0 min

2



Épinards frais bio (Orge)

15 min

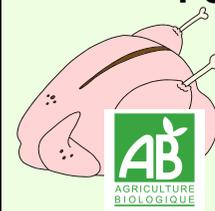
2



Patates bio lavées, épluchées pour frites (Orge)

15 min

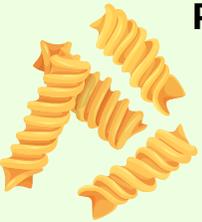
3



Poulet label rouge entier

60 min

7



Pâtes artisanales Grain d'Orge

15 min

3



Galettes végétales Grain d'Orge

15 min

3



Trio fruits frais de saison, bio et locaux pour salade : kiwi, pomme, poire (Orge)

30 min

4

?

?

?

Calendrier des fruits et légumes de saison en France

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Salade verte												
Epinard												
Tomate												
Poireau												
Pomme de terre												
Carotte												
Betterave												
Fraises												
Kiwi												
Pomme												
Poire												



Certains fruits et légumes comme la pomme de terre, la pomme et la poire peuvent se conserver et donc être consommés en dehors de leur saison de production

Menu proposé par la table A

- Cheffe cuisinière représentée par :
- Directeur de la plateforme Biolocal représenté par :
- Paysanne légumineuses/céréales, représentée par :
- représenté par:



Coût total : Temps de préparation : Nombre de produits bio/locaux :

Menu proposé par la table B

- Élu du département, représenté par :
- Représentant des parents d'élèves, représenté par :
- Directrice de FRESCO, représentée par :
- représenté par:



Coût total : Temps de préparation : Nombre de produits bio/locaux :

Menu proposé par la table C

- Nutritionniste représenté par :
- Adolescente-influenceuse, représentée par :
- Éleveuse de volailles représentée par :
- représenté par:



Coût total : Temps de préparation : Nombre de produits bio/locaux :

Jury

Prénom :

Découvrez les menus des autres tables, et évaluez-les selon les critères de la fiche évaluation. A vous de juger !

Je suis envoyé.e pour écouter le menu de la table: A B C



Ce menu respecte le **coût entre 19 et 23 jetons** : **Oui**
 Non

Ce menu coûte :



Ce menu respecte le **temps maximal** de préparation : **Oui**
 Non

Le temps de préparation de ce menu est :



Le menu contient au moins **3 produits bio et/ou locaux**: **Oui**
 Non

Est-ce que tous les personnages de la table ont réussi à compléter **au moins 1 de leurs objectifs** ? **Oui** **Non**

Ma note sur la santé/ l'équilibre nutritionnel : A votre avis, ce menu est-il équilibré ? Donnez votre note sur 5, en entourant les étoiles



Ma note sur le plaisir : A votre avis, ce menu plait-il aux collégien.nes ? Donnez votre note sur 5, en entourant les étoiles



Jury

Prénom :

Découvrez les menus des autres tables, et évaluez-les selon les critères de la fiche évaluation. A vous de juger !

Je suis envoyé.e pour écouter le menu de la table: A B C



Ce menu respecte le **coût entre 19 et 23 jetons** : **Oui**
 Non

Ce menu coûte :



Ce menu respecte le **temps maximal** de préparation : **Oui**
 Non

Le temps de préparation de ce menu est :



Le menu contient au moins **3 produits bio et/ou locaux**: **Oui**
 Non

Est-ce que tous les personnages de la table ont réussi à compléter **au moins 1 de leurs objectifs** ? **Oui** **Non**

Ma note sur la santé/ l'équilibre nutritionnel : A votre avis, ce menu est-il équilibré ? Donnez votre note sur 5, en entourant les étoiles



Ma note sur le plaisir : A votre avis, ce menu plait-il aux collégien.nes ? Donnez votre note sur 5, en entourant les étoiles

