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/ ou 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**

Fromage -portion individuelle en sachet **RIKIKI** — 0 min — 2

OU

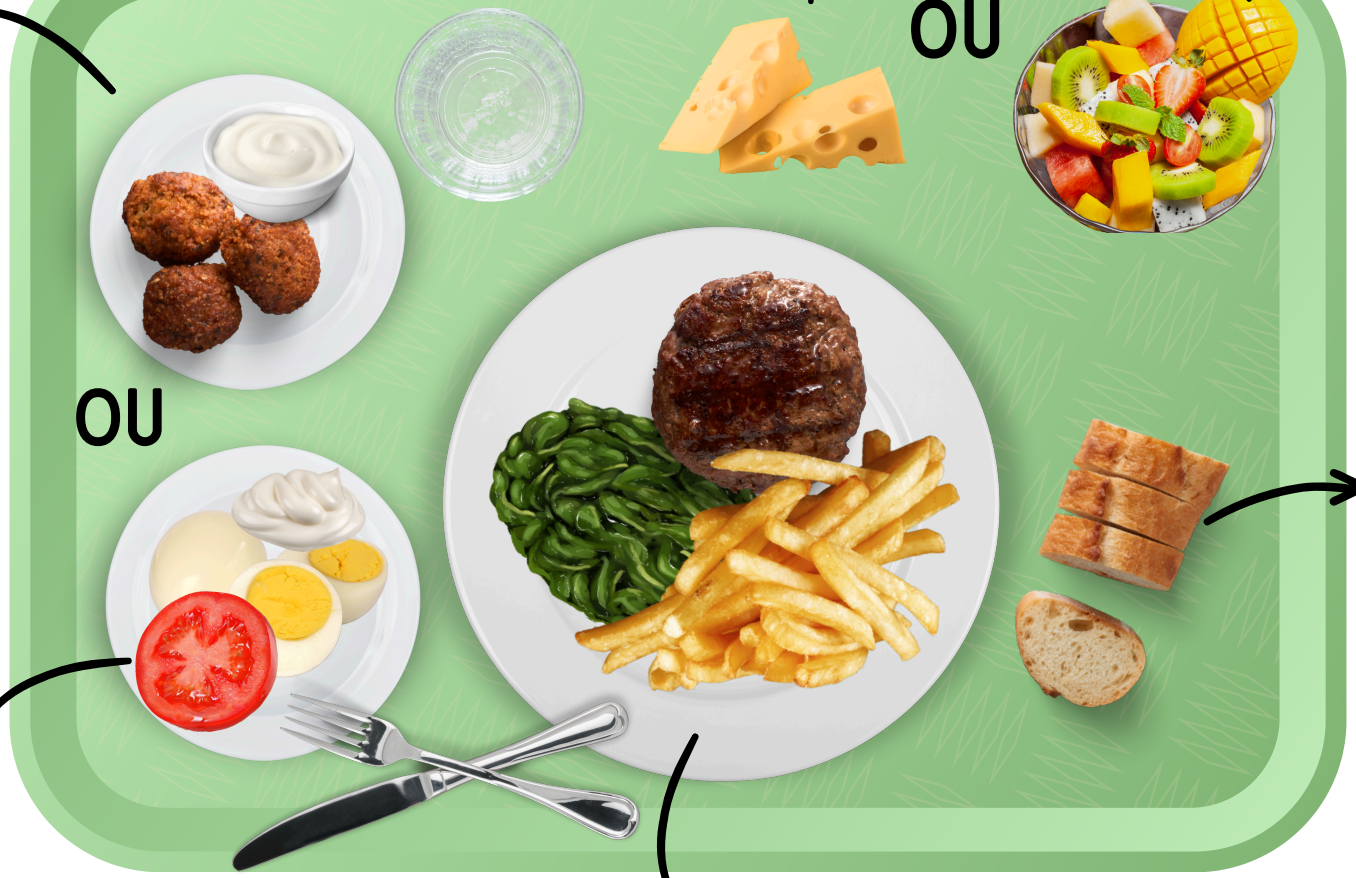
Salade de fruits frais : fraises Maroc), kiwi (Nouvelle-Zélande), ananas (Costa Rica) — 30min — 5

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

30min — 3

15 min — 1

OU



Pain (industriel et surgelé) — 0 min — 1

15 min — 1

15 min — 2

0 min — 1

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

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

15 min — 2

30 min — 4

0 min — 1

Temps
1H
2H
2H30
3H
15 min
15 min
15 min
15 min
15 min
15 min
15 min
15 min
15 min
15 min
15 min
15 min
Argent
5
10
15
19
20
23
25
30
Produits locaux
et/ou bio
3
5
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

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

Diéteticien 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	3
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

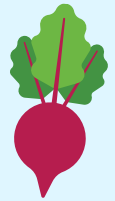
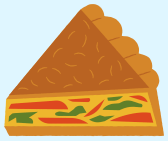
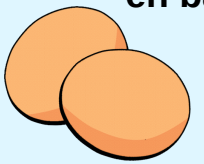
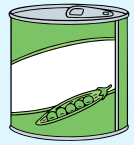
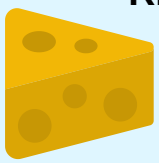
Pain industriel	0 min	1

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	5
Glace vanille choco	0 min	3
Crème dessert au chocolat	0 min	2
Fromage - portion individuelle en sachet RIKIKI	0 min	2

Crème dessert au chocolat 0 min 2	Tomates bio (Espagne) 15 min 2	Carottes râpées (Fr) 0 min 3	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 conserve (Fr)  15 min 1
Epinards bio en conserve (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 5	Glace vanille choco bio 0 min 3

BIOLOCAL

LE CATALOGUE

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

ENTRÉES

Carottes râpées bio (Orge)	AB	0min	2
Salade verte bio (Orge)	AB	15 min	1
Légumes découpés pour soupe (Carotte, Pomme de terre et Légumes de saison) (Orge)	AB	15min	3
Ingrédients pour quiche bio : pâte, légumes, oeuf, crème (Orge)	AB	30min	4
Pois chiche pour falafels Grain d'Orge		45min	2
Oeufs durs plein air bio (Orge)	AB	15 min	3
Yaourt de lait de vache (Orge) pour sauce falafel		15 min	3

Pain artisanal (Orge)		0 min	2

PLATS

Epinards Frais bio (Orge)	AB	15 min	2
Patates bio lavées, épluchées pour frite (Orge)	AB	15min	3
Poulet entier (Orge)	AB	45min	7
Pâtes artisanales Grain d'Orge		15 min	3
Galettes végétales Grain d'Orge		15 min	3

DESSERTS

Trio fruits frais de saison, bio et locaux pour salade : kiwi, pomme, poire (Orge)	AB	30min	4
Yaourt de lait de vache (Orge)		0 min	3

Yaourt de lait de vache (Orge)

0 min

3

Carottes râpées bio (Orge)

0 min

2

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)

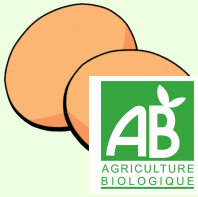
30 min

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)

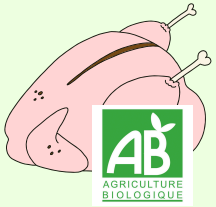
15 min

2

Patates bio lavées, épluchées pour frites (Orge)

15 min

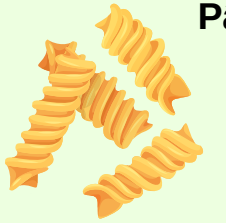
3



Poulet label rouge entier

60 min

7



Pâtes artisanales Grain d'Orge

15 min

3

Galettes végétales Graind'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 parent d'élève, 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