

ATELIER DE COOPÉRATION

UN MENU DE CANTINE PRESQUE PARFAIT

Votre objectif : Créer un menu en février, avec 2 entrées, 1 plat et 2 desserts



2 catalogues de produits disponibles :

FRESCO et **BIOLOCAL**.

Sur chaque produit il est indiqué un temps de préparation et coût en jetons



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



3 contraintes à respecter :
Maximum **2H30 de préparation** (c'est le temps dont dispose l'équipe de cuisine)



Maximum **23 jetons** (c'est le budget maximal accordé par le département d'Orge)



Minimum **3 produits bio** et/ou locaux



BONUS Vous avez le droit d'inventer vous-même jusqu'à 3 tickets-aliments. A vous de proposer le produit, son coût et son temps de préparation et de le faire valider par votre groupe entier et par un adulte.

Le menu de base coûte pour l'instant 23 jetons et prend 2h30 à préparer. Vous pouvez garder des éléments de ce menu. Quand vous êtes prêts, vous utilisez les tickets-aliments à votre disposition pour les placer sur le plateau vide avec la patafix, et composer vos entrées, votre plat, et vos desserts.

NB : Dans la cuisine, les cuisiniers ont à disposition d'autres ingrédients : sel, poivre, épices, herbes aromatiques, huile, farine, etc...



ÉLEVEUSE DE VOLAILLES

Tes 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**



CHEFFE CUISINIÈRE

Tes objectifs secrets

- Au moins **1 repas 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 chocolat, nuggets
- Les nuggets de poulet ne sont pas choisis dans le menu (maltraitance animale).



ADOLESCENTE INFLUENCEUSE

Tes 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, chocolat, nuggets
- Proposer **1 ingrédient joker**



GÉRANT DE LA LÉGUMERIE

Tes objectifs secrets

- Au moins 2 de tes produits** commercialisés chez Biolocal sont choisis
- Tous les fruits et légumes** choisis dans le menu sont de **saison**.
- Au moins **4 produits locaux** du département de l'Orge



REPRÉSENTANT DU DÉPARTEMENT

Tes objectifs secrets

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



REPRÉSENTANT DES PARENTS D'ÉLÈVES

Tes objectifs secrets

- Équilibre alimentaire du menu, **il faut 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.



DIRECTRICE DE FRESCO

Tes 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, galettes végétales, pâtes, glace, crème dessert.
- Plaisir alimentaire, **il faut au moins 1 des ces éléments** : pâtes, frites, nuggets de Fresco



DIÉTETICIEN NUTRITIONNISTE

Tes objectifs secrets

- Équilibre alimentaire : **au moins 4 éléments parmi**: légume, fruit, féculent, viande, produit laitier
- Plaisir alimentaire, **il faut au moins 1 élément** parmi : pâtes, frites chocolat, nuggets
- Pas de produits ultra-transformés** (quiche industrielle, nuggets, mayo, préparation pour falafels, glace)



COMMERCIAL DE LA PLATEFORME BIOLOCAL

Tes 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 **1 produit de la légumerie** est dans le menu OU **au moins 5 produits locaux**



PAYSANNE LÉGUMINEUSE ET CÉRÉALES

Tes objectifs secrets

- Les **galettes végétales** (Fresco) que je fais sont choisies dans le menu
- Les pâtes artisanales** (Biolocal) que je fais sont choisies dans le menu
- Le menu est **végétarien**



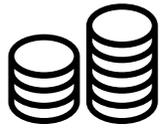
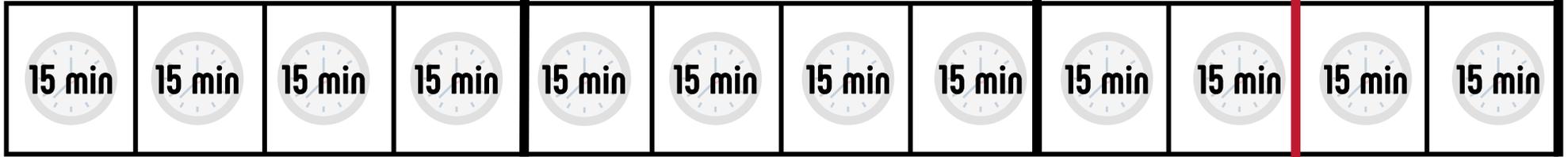
Temps

1H

2H

2H30

3H

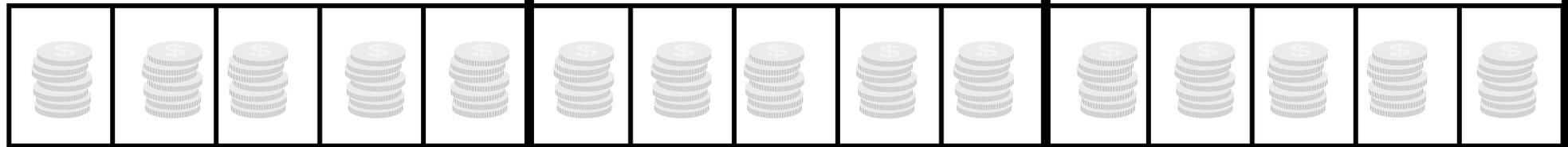


Argent

5

10

15

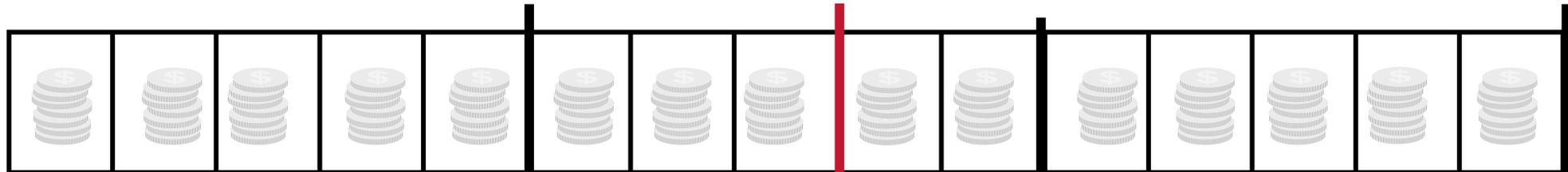


20

23

25

30



Produits locaux
et/ou bio

3

5



Menu proposé au mois de février

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



30min

3



15 min

1



15 min

1



15 min

1



0 min

1

Oeufs durs (poules élevées en batterie), **mayonnaise industrielle** et **salade d'endives**

Crème dessert au chocolat



0 min

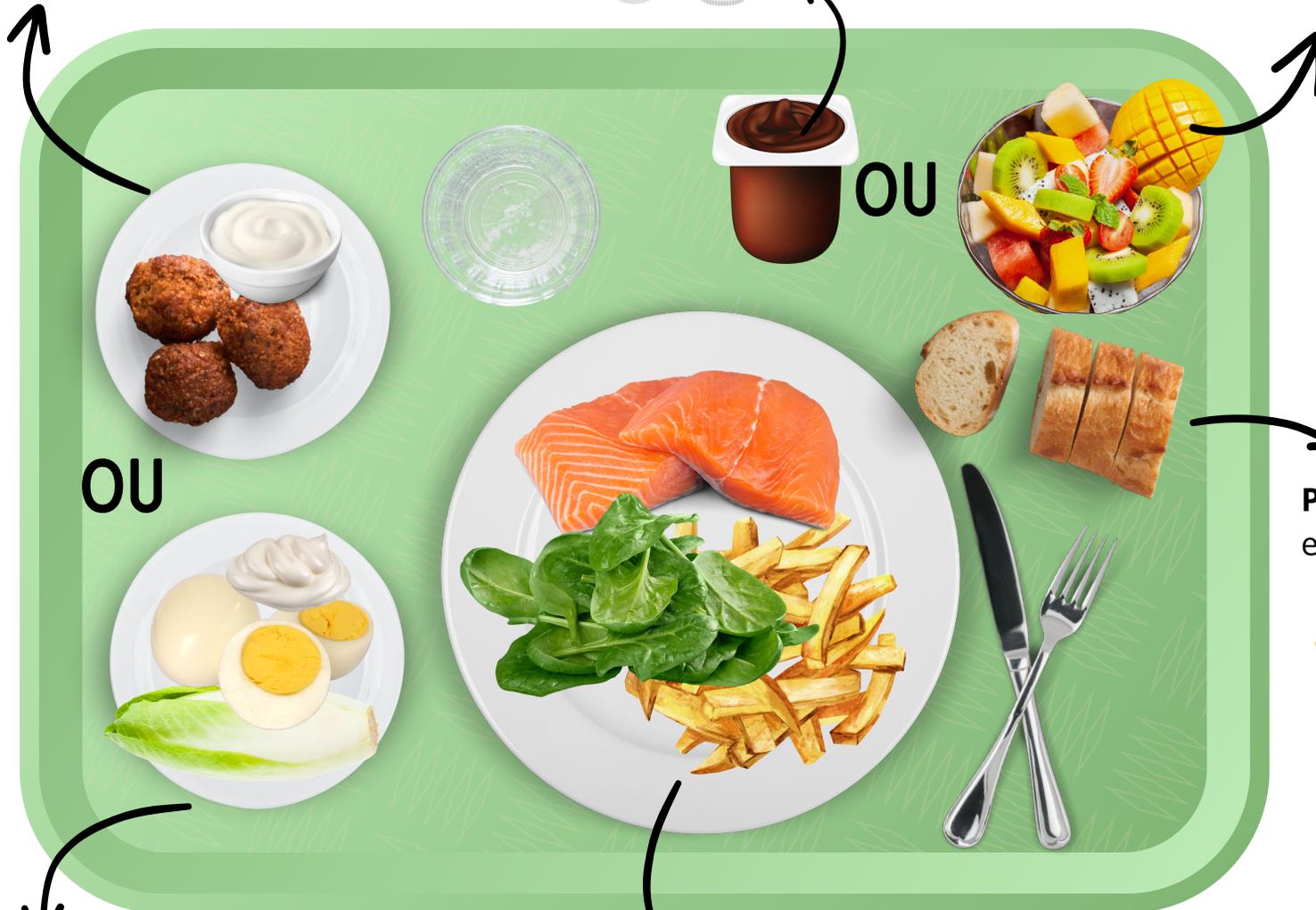
2

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



30min

5



OU



Pain (industriel et surgelé)



0 min

1



15 min

2



30 min

5



0 min

1

Frites (surgelées), **saumon d'élevage du Chili** (surgelé), **épinards bio en conserve** (Pologne)

Coût total : 23

Temps de préparation : 2H30

Nombre de produits bio/locaux : 1

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN FRANCE

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Endive												
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

Chef de la restauration scolaire au département, représenté par :

Adolescente-influenceuse, représentée par :

Parent d'élève, représenté par :

Nutritionniste, représenté par :



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

Menu proposé par la table B

Commercial de la plateforme biolocal, représenté par :

Eleveuse de poulet, représentée par :

Parent d'élève, représenté par :

Nutritionniste, représenté par :



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

Menu proposé par la table C :

Gérant de légumerie, représenté par :

Directrice de FRESCO, représentée par :

Cheffe cuisinière représentée par :

Paysanne légumineuse/céréales, représentée par :



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



Fresco

catalogue 2023

ENTRÉES

 Endives (Fr)	15 min	1
 Tomates (Espagne) 	15 min	3
 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 à préparer en sauce	15 min	1
 Pain industriel	0 min	1

PLATS

 Frites surgelées (Belgique)	15 min	2
 Petits pois en conserve (Fr)	15 min	1
 Épinards en conserve (Pologne) 	0 min	1
 Mélange légumes du soleil (Fr)	30 min	2
 Nuggets de poulet (Brésil) 	15 min	4
 Saumon d'élevage (Chili)	30 min	5
 Gallettes végétales (Fr)	15 min	4
 Pâtes industrielles 	15 min	2

DESSERTS

 Trio fruits frais pour salade de fruit : Fraises (Maroc), kiwis Nouvelle zélande), Ananas (Costa Rica)	30 min	5
 Glace vanille choco 	0 min	3
 Crème dessert au chocolat	0 min	2
 Fromage ou yaourt	0 min	2



BIOLOCAL

2023

Légumerie "Salade Tomate Oignons"

Produits de 4ème gamme : lavés, épluchés, découpés

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) 		
 Endives 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 (Orge) 		
 Oeufs durs plein air bio (Orge) 		
 Yaourt de brebis bio (Orge) pour préparation d'une sauce 		
 Pain artisanal (Orge) 		

PLATS

 Epinards Frais bio (Orge) 		
 Patates bio lavées, épluchées pour frite (Orge) 		
 Poulet Label rouge entier (Orge) 		
 Pâtes artisanales (Orge) 		

DESSERTS

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



Endives (Fr)



Tomates bio (Espagne)



Carottes râpées (Fr)



Betteraves cuites (Fr)



Quiche industrielle aux légumes



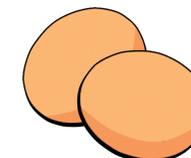
Préparation pour falafel



Mayonnaise



Oeufs durs (élevage en batterie)



Yaourt à préparer en sauce



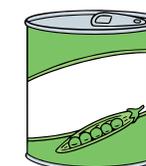
Pain industriel



Frites surgelées



Petits pois en conserve (Fr)



Epinards bio en conserve (Pologne)



Mélange légumes du soleil (Fr)



Nuggets de poulet bio (Brésil)



Saumon d'élevage surgelé (Chili)



Galettes végétales (Fr)



Pâtes industrielles bio



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



Glace vanille choco bio

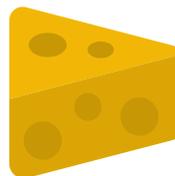




Crème dessert au chocolat

0 min

2



Fromage ou yaourt

0 min

2



Endives bio (Orge)

15 min

2



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, oeuuf, crème (Orge)

30 min

4



Pois chiche pour falafels (Orge)

45 min

2



Oeufs durs plein air bio (Orge)

15 min

3



Yaourt de brebis bio (Orge) pour sauce

15 min

3



Pain artisanal (Orge)

0 min

2



Épinards frais bio (Orge)

15 min

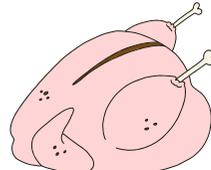
2



Patates bio lavées, épluchées pour frite (Orge)

15 min

3



Poulet label rouge entier

60 min

7



Pâtes artisanales (Orge)

15 min

3



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

30 min

4



Yaourt de brebis bio (Orge)

0 min

3

?

?

?



FICHE "Ma note sur les menus de ma salle"

Pour les élèves qui sont envoyés sur une autre table pour écouter la présentation d'un menu, vous devez remplir les espaces gris et entourer vos réponses.

Je suis envoyé pour écouter le menu de la table

Ce menu respecte le coût maximal de jeton : **OUI / NON**

Ce menu coûte :

Ce menu respecte le temps maximal de préparation : **OUI / NON**

Le temps de préparation de ce menu est :

Est-ce que 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 collégiens ? Donnez votre note sur 5, en entourant les étoiles



FICHE "Ma note sur les menus de ma salle"

Pour les élèves qui sont envoyés sur une autre table pour écouter la présentation d'un menu, vous devez remplir les espaces gris et entourer vos réponses.

Je suis envoyé pour écouter le menu de la table

Ce menu respecte le coût maximal de jeton : **OUI / NON**

Ce menu coûte :

Ce menu respecte le temps maximal de préparation : **OUI / NON**

Le temps de préparation de ce menu est :

Est-ce que 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 collégiens ? Donnez votre note sur 5, en entourant les étoiles

