



ÉLABORATION DES MENUS

Le menu présente l'ensemble des mets offerts dans les cafétérias des écoles. À cet égard, il est sans contredit un outil clé de planification. Il est également un outil de sensibilisation et d'éducation en nutrition. Un menu équilibré, au goût des jeunes, renforce les messages positifs sur la saine alimentation. Son utilisation est donc essentielle à l'amorce du virage santé des établissements scolaires.

Ce chapitre vise à permettre aux services alimentaires :

- > de définir la composition d'un menu;
- > de déterminer un cycle de menu;
- > d'évaluer la qualité de l'offre alimentaire dans les écoles.

LE MENU

Le menu consiste en une présentation de l'ensemble des mets proposés à la clientèle. C'est un outil important pour les gestionnaires de services alimentaires car il sert à contrôler les approvisionnements et leurs coûts, et à planifier les activités de production et de distribution.

Le menu est un outil privilégié pour favoriser l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires. Il permet d'éveiller les jeunes à de nouveaux aliments et peut influencer positivement leurs habitudes alimentaires. Il doit être basé sur les recommandations du Guide alimentaire canadien (GAC), c'est-à-dire, entre autres, que chaque repas présenté comme « complet » devrait contenir les quatre groupes alimentaires¹.

MENU CYCLIQUE

Un menu cyclique est un menu d'un nombre de jours ou de semaines défini (durée du cycle), et qui se répétera une fois terminé. La durée du cycle est un élément qui influence la fréquentation des services alimentaires. Pour

les écoles, un cycle minimal de quatre semaines est conseillé afin d'offrir une plus grande variété de mets, élément important à considérer dans le cas d'une clientèle relativement captive. Il ne faut pas oublier que la majorité des élèves fréquentent un établissement scolaire dix mois par année, cinq jours par semaine !

Des cycles plus longs peuvent aussi être proposés pour plus de variété. Par ailleurs, certains services alimentaires optent pour un cycle dont le nombre de jours n'est pas un multiple de 5, afin d'éviter que les mêmes menus ne reviennent les mêmes jours de la semaine. Les journées pédagogiques font aussi varier l'ordre de présentation des mets. L'allongement du cycle de menu à plus de quatre semaines ou la création d'un nombre de jours différents de menu entraînent par contre certaines contraintes de gestion, par exemple en ce qui concerne l'entreposage. Ces contraintes doivent alors être discutées avec le gestionnaire du service alimentaire, afin d'évaluer la faisabilité de tels menus.

LA RÉDACTION DU MENU

L'élaboration du menu doit être menée par le personnel d'encadrement du service alimentaire. La participation du personnel en cuisine et de ressources en nutrition est aussi très importante. Il serait intéressant, de s'adjoindre des jeunes et quelques membres du personnel à l'une ou l'autre étape de l'élaboration du menu. Ainsi la clientèle pourrait être plus réceptive au menu proposé.

L'élaboration du menu s'inscrit dans un processus chronologique. Voici la démarche proposée^{2,3}.

- > Tout d'abord, on doit prendre en compte les particularités du milieu. Par exemple :
 - la politique en vigueur à l'égard de l'alimentation;
 - les caractéristiques de la clientèle de l'école (âge, programme sports-études, etc.);

- l'appréciation générale des menus actuels;
- le coût et la disponibilité des aliments (ils varient selon les régions);
- les équipements et l'aménagement;
- « l'environnement » alimentaire de l'école (proximité d'établissements de restauration rapide, de dépanneurs...).

> Rédiger un plan comportant les types d'aliments à offrir à chaque repas, de même que le nombre de choix à offrir pour chacune des catégories.

Exemples :

- Soupe (1 choix)
- Plat principal (2 choix : un menu du jour et un spécial étudiant)
- Féculent (1 ou 2 choix)
- Légume chaud (1 choix)
- Salade (1 choix)
- Dessert (2 choix)
- Boissons chaudes et froides

Tableau 1 : Exemple de menu (deux jours)

Dîner	Lundi	Mardi
Soupe	Crème de céleri	Soupe aux lentilles
Menu du jour Spécial étudiant	Sauté de volaille Spaghetti italien	Bœuf braisé Pita roulé à la salade de thon
Accompagnement (Féculents)	Riz brun	Pommes de terre nature
Légume	Brocoli	Carottes
Salade	Salade de concombres	Salade du chef
Dessert	Bagatelle aux bleuets Poires	Croustade aux pommes Tapioca
BOISSONS AU CHOIX : lait, boissons de soya ou de riz enrichies, jus de fruits purs à 100 %, jus de légumes, jus de tomate.		

- > Dresser une liste des mets les plus et les moins appréciés par la clientèle.
- > Établir une fréquence (répartition) des saveurs pour les plats principaux pour toute la durée du cycle de menu.

Tableau 2 : Fréquence (répartition) des saveurs des mets principaux pour une semaine

Source protéique principale Semaine _____	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Bœuf					
Veau					
Volaille					
Porc					
Jambon					
Charcuterie faible en gras					
Agneau					
Poisson					
Fruits de mer					
Tofu ou légumineuses					
Noix ou graines					
Œufs					
Fromage ou lait					

- > Choisir chaque plat principal, idéalement à partir d'un répertoire de recettes standardisées.
- > Placer les mets principaux selon le tableau de fréquence des saveurs, tout en établissant des combinaisons qui respectent une bonne gestion des surplus (ex. : offrir d'abord la dinde rôtie puis un pâté à la dinde quelques jours plus tard, et non l'inverse).
- > Une fois par semaine, offrir un repas avec du poisson non frit et non pané.
- > Une fois par semaine, intégrer des légumineuses ou du tofu au menu sous différentes formes : dans les soupes, les salades, les mets principaux, les trempettes de légumes, etc.
- > Choisir les féculents en accord avec les mets principaux et prendre soin de bien les diversifier (ex. : riz, pommes de terre variées, couscous, boulgour, orge, pâtes, quinoa, etc.).
- > Choisir des légumes d'accompagnement qui contrastent et s'agencent avec les mets principaux. Penser aux couleurs, aux formes et aux textures qui seront dans l'assiette, puisque ces caractéristiques ont une influence décisive sur le choix du client. Éviter à tout prix les combinaisons du genre filet de sole, purée de pommes de terre et chou-fleur !
- > Choisir ensuite les soupes, crèmes et potages en accord avec les mets principaux, les féculents et les légumes d'accompagnement.
- > Choisir les salades en accord avec les mets principaux, féculents, légumes et soupes. Tout comme les légumes, les salades ajoutent de la couleur aux repas.
- > Terminer par les desserts. À chaque repas, offrir un dessert au lait et un dessert à base de fruits. Des desserts nutritifs à base de produits céréaliers de grains entiers faibles en matières grasses peuvent aussi être offerts.

L'agencement des mets doit également être pensé d'un repas à l'autre, d'une journée à l'autre et d'une semaine à l'autre.

CARACTÉRISTIQUES À CONSIDÉRER DANS L'AGENCEMENT DES METS⁴

Couleur :

- > privilégier les couleurs contrastantes dans un même repas;
- > éviter les repas monochromes puisqu'ils peuvent s'avérer ennuyeux (à l'exception des repas thématiques, par exemple un repas d'Halloween, où la couleur orange prédomine volontairement);
- > la couleur dans les assiettes donne de la vie aux aliments et influence l'appétit.

Saveur :

- > utiliser le contraste des saveurs afin de stimuler l'intérêt et l'appétit : épicée et douce, sucrée et piquante;
- > rechercher une combinaison d'épices ou de fines herbes différente d'un mets à l'autre.

Forme :

- > privilégier les formes différentes dans l'assiette (éviter les choux de Bruxelles avec le ragoût de boulettes, les bâtonnets de poisson avec les carottes en julienne).

Texture :

- > privilégier des textures variées : offrir un mets en sauce avec une salade croustillante, éviter de combiner une purée de légumes avec des pommes de terre en purée.

Groupes d'aliments :

- > éviter de servir deux aliments de la même famille au même repas : pâté au poulet avec tarte aux fruits, soupe aux pois avec fèves au lard, soupe aux nouilles avec pâtes alimentaires.

Densité énergétique :

- > favoriser un équilibre entre les éléments d'un même repas, c'est-à-dire la combinaison d'un repas principal substantiel avec un dessert plus léger, ou l'inverse : une lasagne avec une mousse aux fruits, un sauté de tofu avec un pain aux bananes.

QUALITÉ DES MENUS

En plus de l'excellente valeur nutritive des mets qui le compose, un menu de qualité doit aussi répondre aux critères suivants.

Un menu équilibré :

- > tient compte des besoins nutritionnels et des préférences de la clientèle;
- > comporte un cycle d'au moins quatre semaines;
- > propose des aliments des quatre groupes du GAC à chaque repas;
- > est présenté selon un canevas standard;
- > respecte la politique alimentaire en vigueur;
- > présente une bonne répartition des saveurs des sources protéiques;
- > sert des portions correspondant aux besoins de la clientèle (se référer au chapitre 3).

Une diversité dans les modes de préparation des repas :

- > viandes entières, plats mijotés, sautés, grillés, en sauce, en casserole, etc.

Une diversité des sources d'éléments nutritifs :

- > dans la composition de l'assiette principale, du repas complet et de tout le cycle du menu;
- > l'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume : 50 % de légumes, 25 % de viandes et substituts, 25 % de féculents^{5,6};
- > on évite que deux repas ou deux jours consécutifs présentent les mêmes aliments;
- > on évite qu'un même ingrédient compose deux mets d'un même menu.

De belles assiettes à regarder :

- > diversité des couleurs;
- > diversité des formes;
- > diversité des textures.

Une organisation efficace du travail :

- > utilisation adéquate des équipements nécessaires;
- > bonne planification du temps nécessaire à la préparation des mets;
- > évaluation de l'horaire de travail en fonction des activités hebdomadaires du service alimentaire;
- > mise en place d'un système de contrôle de la production, de façon à offrir la meilleure qualité organoleptique (apparence, odeur, saveur, texture, consistance, etc.) et nutritionnelle des aliments, tout en maintenant de hautes exigences au regard de la salubrité.

ÉVALUATION D'UN MENU CYCLIQUE

L'annexe 1 présente un questionnaire regroupant les différents critères qui permettent d'évaluer un menu cyclique en place.

Afin de s'assurer que toutes les dimensions d'ordre nutritionnelles ont été soigneusement prises en compte en plus de l'ensemble des critères précités, il est suggéré de faire approuver les menus offerts par des diététistes-nutritionnistes. Ces dernières ont la compétence de les évaluer.

LA PROMOTION DU MENU

Ce n'est pas tout de bien concevoir le menu, encore faut-il en faire la promotion. Il existe plusieurs façons de le mettre en valeur et de l'utiliser comme outil de marketing. Des dégustations ou des journées thématiques ou culturelles pourraient être organisées afin de faire connaître de nouveaux produits et mets. Des activités d'éducation pourraient également être intéressantes pour sensibiliser les jeunes à l'importance d'une saine alimentation (voir le chapitre 14).

ANNEXE 1

CRITÈRES D'ÉVALUATION DES MENUS

CETTE ANNEXE PRÉSENTE DES TABLEAUX PERMETTANT D'ÉVALUER UN MENU CYCLIQUE.
LES RÉPONSES NÉGATIVES INDIQUERONT LES POINTS À AMÉLIORER.

DE FAÇON GÉNÉRALE :

	Oui	Non
Le menu a un cycle de quatre semaines ou plus (ou de plus de 20 jours)		
Le menu favorise la découverte de nouveaux aliments et mets, par exemple au moyen de dîners thématiques, afin que les jeunes développent leur goût		
Les légumes de couleur foncée (vert, orange, rouge) sont privilégiés		
Dans les mets cuisinés, la quantité de sucre et de matières grasses est diminuée		
Les types de cuisson ne nécessitant pas, ou que très peu de matières grasses sont privilégiés		
La friture, les pommes de terre frites et les aliments panés et préalablement frits sont absents		
Les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans) sont réduits		
Les produits dont la liste d'ingrédients débute par le terme « sucre » sont absents (se référer au chapitre 4 pour connaître les termes indiquant la présence de sucre)		
Des desserts et collations riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, etc.) ne sont pas offerts		
Les boissons sucrées et celles avec substituts de sucre sont absentes		
Des versions réduites en sel sont offertes pour certains produits (ex. : jus de légumes ou de tomate, craquelins, etc.)		
Des fines herbes ou autres assaisonnements, tels que poudre d'oignon et poudre d'ail, sont utilisés de préférence au sel d'oignon, au sel d'ail ou au glutamate monosodique		
Le menu est évalué par une diététiste-nutritionniste		

LE MENU OFFRE CHAQUE SEMAINE :

	Oui	Non
Une variété et un bon équilibre dans les choix de viandes et substituts (se référer au tableau 2)		
Une variété dans les modes de préparation et de cuisson recommandés		
Au moins un repas avec du poisson non frit et non pané		
Des légumineuses ou du tofu sous différentes formes (dans les mets principaux, salades, soupes, etc.)		
Des produits céréaliers variés (riz, pains, pâtes alimentaires, couscous, boulghour, quinoa, millet, orge...), et de préférence à grains entiers		

LE MENU OFFRE CHAQUE JOUR :

	Oui	Non
Des aliments des quatre groupes alimentaires du GAC		
Une assiette principale qui respecte approximativement les proportions suivantes : 50 % de légumes, 25 % de viandes et substituts, 25 % de féculents		
Une source de protéines à chaque repas, et ce, en quantité adéquate (se référer au tableau 5 du chapitre 3)		
Au moins un légume d'accompagnement dans tous les plats principaux		
Des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers		
Au moins un dessert au lait (pouding, blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.)		
Au moins un dessert à base de fruits (fruits frais, fruits en conserve dans leur jus, compote de fruits non sucrée, croustade aux fruits, etc.)		
Des desserts à base de produits céréaliers à grains entiers et faibles en matières grasses (pain aux bananes, muffin à l'avoine, galette maison, barre de céréales, etc.)		
Des desserts et collations riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, etc.) ne sont pas offerts		
Du lait		
Une variété de boissons: jus de fruit purs à 100 % (non sucrés), jus de légumes, jus de tomate, eau, boissons de soya ou de riz enrichies en calcium et vitamine D et contenant peu de sucres ajoutés, laits aromatisés contenant moins de 30 g de sucres totaux par 250 ml		
Une grande variété de produits laitiers (yogourts, yogourts à boire, fromages emballés en portions individuelles)		

1. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. « Menus santé en milieu scolaire », fiche thématique 1 De la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. *Pour un virage santé à l'école*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007, [En ligne]. [<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>].

2. Maryse FALARDEAU, et Sophie TRÉPANIÉ. « Du renouveau dans la conception des menus », *Nutrition, science en évolution*, vol. 3, no 1, 2005, p. 14.

3. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *op. cit.*

4. Maryse FALARDEAU, et Sophie TRÉPANIÉ, *op. cit.*

5. « Mieux manger pour le plaisir et la santé ». Collection Protégez-Vous, en partenariat avec PasseportSanté.net, et Extenso, Montréal, Les éditions Protégez-vous. 2007.

6. GROUPE HARMONIE SANTÉ, [En ligne]. [www.harmoniesante.com/HS/default.aspx] (consulté le 7 mai 2008).