



Plan pluriannuel de diversification des protéines des 41 services de restauration des collèges publics des Pyrénées-Atlantiques sous gestion départementale

Arrêté ministériel du 30 septembre 2011

Article 1 : La variété des repas est appréciée sur la base de la fréquence de présentation des plats servis au cours de **20 repas successifs** selon les règles fixées à l'annexe I du présent arrêté.

Les repas comprennent nécessairement 1 plat principal et une garniture.

Article 24 de la loi EGalim du 30 octobre 2018 Articles L. 230-5-4 et L.230-5-6 du Code rural et de la pêche maritime

Plan pluriannuel de diversification des protéines

A partir de **200 couverts par jour servis en moyenne sur une année**, les gestionnaires des restaurants collectifs à mission de service public sont tenus dès à présent de présenter à leurs structures dirigeantes un **plan pluriannuel de diversification de protéines incluant des alternatives à base de protéines végétales dans les repas** qu'ils proposent.

Le présent document vaut Plan pluriannuel de diversification des protéines pour les 41 services de restauration des collèges publics des Pyrénées-Atlantiques sous gestion départementale.

Menu végétarien au moins 1 fois /semaine

A titre expérimental [**expérimentation obligatoire**] **pour deux ans**, au plus tard d'ici au **1^{er} novembre 2019**, les gestionnaires de tous types de restaurants collectifs scolaires (publics ou privés, de toute taille d'effectif) sont tenus de proposer, **au moins une fois par semaine, un menu végétarien.**

Le repas végétarien peut être proposé en alternative à d'autres menus si plusieurs menus sont proposés par le restaurant, ou bien constituer la seule proposition lorsqu'un menu unique est proposé.

L'expérimentation fait l'objet d'une évaluation, notamment sur son impact sur le gaspillage alimentaire, sur les taux de fréquentation et sur le coût des repas, dont les résultats seront transmis au Parlement au plus tard 6 mois avant son terme.

Définition du menu végétarien

Le menu végétarien correspond à un menu qui ne contient ni viande, ni poisson ou produits de la mer dans l'ensemble de ses composantes (entrée et plat).

Les alternatives protéiques utilisées sont les **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots...) associées à des **céréales** (blé, riz, boulgour...), les **œufs** et les **produits laitiers**.

RAPPEL DES GRAMMAGES :

Les grammages recommandés dans le GEMRCN de juillet 2015 sont à prendre en compte.

	Plat complet Poids de la portion servie	Composante / plat protidique
Maternelles	180 g	50 g
Elémentaires	250 g	70 g
Collégiens- Lycéens	250 à 300 g	100 à 120 g
Adultes	250 à 300g	100 à 120 g

Les grammages correspondent à des portions moyennes d'aliments (poids nets) qui permettent d'assurer la couverture des besoins nutritionnels des convives et aident les acheteurs dans la passation des commandes. Ils doivent donc être lus comme **des repères**.

Les grammages préparés et servis doivent être adaptés à l'appétit des convives, au moment de la distribution.



Qualités nutritionnelles des protéines et des aliments sources de protéines végétales *Précisions issues de travaux du Groupe Restauration Collective et Nutrition (mars 2019)*

Les constituants de base des protéines

Les **acides aminés** sont l'unité de base **constituant les protéines**. Dans la grande famille des acides aminés, seulement 20 sont utilisés par l'organisme pour la fabrication des protéines. Parmi eux, **11 peuvent être fabriqués par le corps humain** (9 sont dits indispensables pour les enfants et 8 pour les adultes) car l'organisme est incapable de les synthétiser en quantité suffisante pour satisfaire ses besoins.

Ces acides aminés doivent par conséquent être apportés par l'alimentation.

Sources de protéines

La qualité des sources alimentaires de protéines est définie par leurs capacités à couvrir les besoins en protéines et en acides aminés indispensables, leur vitesse de digestion et leur digestibilité :

Les protéines animales proviennent notamment des **produits laitiers, de l'œuf, des poissons et des viandes**.

Les protéines végétales proviennent essentiellement **des céréales et des légumes secs, ainsi que des fruits à coque** (noix, noisettes, amandes, pistaches, etc. que l'on choisira de préférence non salés pour limiter l'apport en sel).

Les protéines animales sont généralement plus riches que les protéines végétales en acides aminés indispensables.

La biodisponibilité est en général plus élevée pour les protéines animales que pour les protéines végétales. Exception faite des protéines de soja, les protéines végétales présentent une teneur limitante en certains acides aminés indispensables, la lysine pour les céréales et les acides aminés soufrés pour les légumes secs.

Comment proposer les protéines végétales ?

Pour obtenir une alimentation équilibrée en acides aminés à partir de protéines végétales, il est nécessaire **d'associer différents aliments végétaux : des légumes secs** (pois cassés, pois chiches, haricots cocos, rouges, noirs et blancs, flageolets, lentilles, fèves...) **avec des céréales ou pseudo céréales** (riz, blé, maïs, orge, avoine, épeautre, millet, sarrasin, quinoa...) **au cours du même repas.**

L'usage est d'associer dans un même repas, 1/3 de légumes secs et 2/3 de céréales.

Le groupe GERMEN recommande, dans l'attente des nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les enfants et les adolescents :

- De maintenir la fréquence de service des **4 plats de viande non hachée de boucherie** et des **4 services de poisson sur 20 menus successifs**.
- De proposer pour la composante protidique une densité en **protéines* d'au moins 10g/100g** et pour le plat complet (type lasagne végétarienne, ...) une densité en protéines* d'au moins **5g/100g** afin de maintenir des apports en protéines satisfaisants + de choisir des recettes variées avec un P/L > 1.
- De **proposer des entrées et /ou desserts** qui complètent les apports en protéines (œufs, légumes secs, céréales, produits laitiers).

**En deçà de ces densités en protéines, les produits ne sont pas considérés comme des plats protidiques.*

A noter :

☞ **Le quinoa est une pseudo-céréale** (les pseudo-céréales ne sont pas des graminées mais sont utilisées sensiblement de la même manière que les vraies céréales) **dont le profil en acides aminés indispensables est plus avantageux** que celui des céréales telles que blé ou riz, mais reste de faible densité en protéines (500 g de quinoa cuit pour apporter la même quantité que 100g de viande).

☞ **Le soja est une légumineuse** source de protéines et de lipides alors que les légumes secs sont sources de protéines et de glucides. Le soja a également la particularité de contenir des phyto estrogènes. Afin de prendre en compte la recommandation de l'ANSES de 2005 « *Sécurité et bénéfices des phyto-estrogènes apportés par l'alimentation* » et de maîtriser la consommation d'isoflavones, il convient de se **limiter à une composante à base de soja dans le menu.**



Les conditions de réussite de la diversification des sources de protéines

Diversifier

Afin de garantir l'équilibre alimentaire et la variété des plats proposés aux enfants, la diversité des composantes protidiques et des plats complets végétariens proposés sous toutes leurs formes est recommandée (produits bruts, semi élaborés, élaborés) en prenant soin de préparer/informer les enfants et les adultes en amont de l'introduction de ces plats.

L'éducation alimentaire reste l'outil indispensable à la réussite de ce plan de diversification des protéines. Il est aussi nécessaire de sensibiliser également les adultes qui les accompagnent sur les objectifs de la diversification.

Le GERM CN recommande un plan de diversification progressif qui permettra aux convives de se familiariser avec ce type de plat et limitera le gaspillage alimentaire.

Mise en œuvre sur 6 semaines consécutives, soit 6 repas végétariens :

- Privilégier les « plats végétariens maison » et limiter les préparations toutes faites trop grasses à 2/6 au maximum sur la période ;
- Ne proposer que 3 plats à base de soja au maximum.

Informé le consommateur

Les signalements reçus par le réseau d'Allergo Vigilance ont permis d'identifier des allergènes émergents : il s'agit du sarrasin, du lait des petits ruminants (chèvre et brebis), du kiwi, du pignon de pin, du pois et des lentilles.

L'ANSES rappelle l'importance de la mise à disposition des consommateurs allergiques d'une information adaptée, comme cela est prévu à l'article R112-12 du code de la consommation.

Mise en œuvre :

- Prise en compte du risque de présence des allergènes dans le Plan de Maîtrise Sanitaire Départemental ;
- Mise en place de PAI dans les établissements ;
- Transmission de la fiche des allergènes pour les repas exportés et affichage pour les repas servis sur site.

Former et informer

La formation et l'information régulière des Responsables de restauration et des Autorités fonctionnelles est une étape importante : connaissance des produits, maîtrise des cuissons et assaisonnements, communication positive...

Il est recommandé également de ne pas multiplier les découvertes dans un même menu. Les enfants ont plus de chance d'accepter les plats s'ils en ont une image familière.

Quelques exemples : Boulettes de pois chiches et spaghettis ou boulgour ; wraps (galette de blé, fallafel et crudités) ; Parmentier de lentilles ; lasagnes végétales aux légumes ; curry de lentilles accompagné de riz ; quiche aux légumes et au tofu ; chili végétal (haricots rouges tomates avec du riz), etc ...

Mise en œuvre :

- Formation annuelle des Responsables et Adjoint-gestionnaires sur l'équilibre alimentaire ;
- Formations sur la cuisson des protéines végétales de l'ensemble des Responsables de Restauration ;
- Mise à jour du Guide de l'équilibre alimentaire départemental avec introduction du plat végétarien au moins une fois par semaine. Intégration de ces éléments dans le logiciel Easilys.

Equilibrer les apports

En restauration scolaire, dans le cadre d'une offre alimentaire diversifiée, saine et durable, une fréquence de service d'un menu végétarien par semaine est compatible avec les objectifs nutritionnels de la restauration collective.

Mise en œuvre :

- Déploiement d'un logiciel, Easilys, permettant un suivi de l'équilibre des menus dans tous les 41 services de restauration des collèges publics sous gestion départementale.