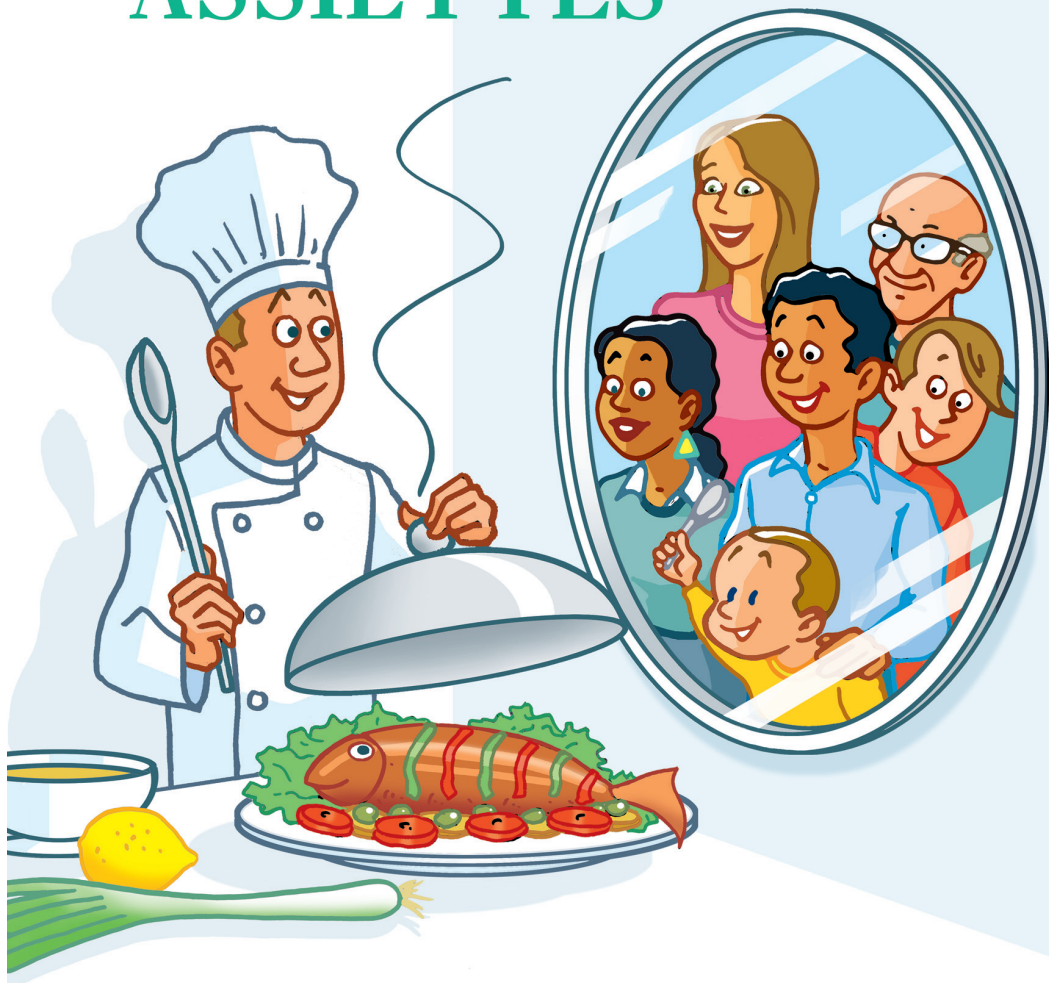


*de la*  
**TRANSPARENCE**  
*dans nos*  
**ASSIETTES**



**P**arce qu'une alimentation saine est gage de bonne santé, parce que se nourrir est un plaisir et pourquoi pas une fête, parce qu'il n'y a pas d'âge pour manger sain, l'Espace municipal de préparation culinaire ouvre les portes de ses cuisines pour se présenter à vous.

« La Fontenaysienne », une équipe de professionnels qui met tout son savoir-faire au quotidien pour régaler petits et grands.

## Un équipement moderne et un savoir-faire au service des Fontenaysiens

« La Fontenaysienne » est une cuisine en gestion municipale directe qui assure une restauration de qualité pour les enfants de 3 mois à 16 ans, les personnes âgées des clubs restaurants, et à domicile, ainsi que pour les agents territoriaux de la ville de Fontenay-sous-Bois.

Fabriqués conformément à la réglementation en vigueur, les repas équilibrés et variés valorisent la santé publique et garantissent la sécurité alimentaire.

Cette cuisine, entièrement rénovée en 1996, a obtenu l'agrément de niveau européen délivré et validé par les services vétérinaires du Val-de-Marne.

### Un personnel qualifié

C'est une équipe de 46 professionnels qui met toutes ses compétences au service de la production des repas. Des chauffeurs/livreurs aux agents de plonge, en passant par les 25 cuisiniers (ères) ou la diététicienne, ils assurent au quotidien un service public en offrant aux différents publics des menus équilibrés.



### Un self-service

Niché dans la Maison du citoyen et de la vie associative, le Guinguet avec un self-service en cuisine traditionnelle et une salle de restaurant, peut accueillir jusqu'à 140 personnes, personnel communal ou invités extérieurs.

### Une cuisine moderne

Quant à l'Espace municipal de préparations culinaires, il dispose, – outre les outils et le matériel indispensables à la réalisation des repas – de chambres froides destinées au stockage des denrées et des plats cuisinés (100 m<sup>2</sup>) et d'une

flotte de 5 camions de livraison frigorifique équipés d'appareils de géo-localisation permettant le suivi de la chaîne du froid en temps réel. Une centrale de télésurveillance permet aux agents d'avoir un œil sur les chambres froides.



### Des denrées de qualité

Soumise au code des marchés publics, la collectivité procède à desancements d'appels d'offres dédiés à la restauration.

C'est un cahier des charges très précis et détaillé qui engage chaque prestataire ayant emporté l'un des douze marchés. Ainsi, il est spécifié que la ville de Fontenay-sous-Bois exclut les OGM (Organisme Génétiquement Modifié) dans son approvisionnement en denrées, introduit des produits issus de l'agriculture biologique, exige des critères environnementaux et d'insertion sociale. Quant aux viandes et aux poissons, des consignes très strictes sont délivrées tant dans le choix des viandes que dans la découpe du poisson.

## La fraîcheur au rendez-vous

La plus grande partie de notre approvisionnement se fait sur des produits frais. Les viandes de bœuf et les steaks hachés, sont frais et certifiées VBF

(viande bovine française). Celles de volailles sont certifiées et fraîches.

Quant à la viande de veau, issue de la CEE, elle est choisie dans le milieu de l'épaule.

Le saumon servi est frais tout comme le pain, livré tous les matins, dans les écoles. ■



## Des chiffres

- 6 tonnes** de produits alimentaires sont réceptionnées chaque jour.
- 4900** déjeuners scolaires sont servis dans **26 écoles**.
- 200** petits-déjeuners et **700** goûters destinés aux enfants scolarisés, âgés de 3 à 11 ans.
- 45** agents œuvrent au bénéfice des usagers de Fontenay-sous-Bois.

## L'élaboration des menus

Afin d'élaborer les menus, un groupe constitué de la diététicienne, du chef de production des repas, du responsable de l'approvisionnement, et de divers agents, se réunit régulièrement. Il a pour objectif de respecter les règles de santé publique établies par le Plan national nutrition santé et le GEMRCN (Groupe d'études des marchés pour la restauration collective et la nutrition). L'équilibre alimentaire est établi sur 20 repas successifs en respectant des fréquences de présentation de plats.

En général, les grammages des adolescents et adultes sont supérieurs à ceux des enfants en élémentaires, eux-mêmes supérieurs à ceux des maternelles.

Le plan alimentaire sur 20 repas successifs est la règle de base pour composer les repas.



### Les apports en fibres et en vitamines

- 10 repas minimum avec des crudités
- 8 repas minimum avec des fruits frais
- 10 repas avec des plats principaux accompagnés de légumes verts
- 10 repas avec des plats principaux accompagnés de légumes secs, féculents ou céréales.

### Les apports en calcium

- 8 repas minimum avec un produit laitier ou fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion
- 4 repas minimum avec un produit laitier ou fromage dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et 150 mg par portion
- 6 repas minimum avec des produits laitiers ou des desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion

### Les apports en fer

- 4 repas minimum avec des viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau
- 4 repas minimum avec du poisson ou une préparation d'au moins 70 % de poisson et contenant au moins deux fois plus de protéines que de matières grasses
- 4 repas maximum avec une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 20 % de ces produits (brandade, lasagnes, ravioli, saucisses, cordon bleu...)

## Pour limiter les apports en matières grasses

Il convient de ne pas servir :

- Plus de 4 entrées constituées de produits gras (charcuterie)
- Plus de 3 desserts constitués de produits gras
- Plus de 4 plats protidiques ou garnitures constitués de produits gras à frire ou pré-frits (frites, poisson pané, nuggets, cordon bleu...)
- Plus de 2 plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines.

## Pour limiter les apports en sucres simples

Il convient de ne pas servir :

Plus de 4 desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15 % de matières grasses (pâtisseries, glaces...).

Dans tous les restaurants scolaires, le pain est disponible en libre service, et des fontaines réfrigérées à eau sont à disposition.

## Un petit déjeuner tous les matins



Tous les matins, chaque enfant peut composer son petit-déjeuner en fonction de son appétit ou de ses envies. Il trouve à sa disposition : du lait, de la poudre de chocolat, deux choix de céréales, des biscottes, des confitures, du miel, du jus de fruit et des compotes.

## Un goûter équilibré pour les maternelles

Un élément céréalier pouvant être accompagné d'un laitage (yaourts ou fromage), un fruit (jus de fruit, compote, fruit au sirop, fruit frais...)

## Les légumineux au programme

Depuis septembre 2011, la ville de Fontenay a choisi d'introduire progressivement des plats

principaux à base de céréales et de légumes secs, en remplacement des protéines animales.

À partir de septembre 2014, ce type de plat complet sera au menu une fois par semaine.

## Plats complets au choix

Voici quelques exemples de plats complets proposés dans les restaurants scolaires :

Spaghettis façon bolognaise aux lentilles

Riz aux lentilles

Couscous de légumes et pois chiches accompagné de semoule, ou de blé ou de boulgour

Riz façon « chili » avec haricots rouges et maïs

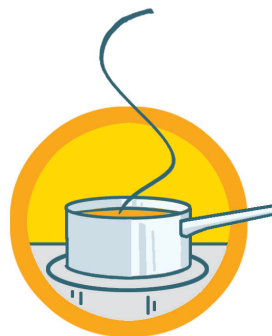
## Du fait maison comme à la maison

L'Espace municipal de préparations culinaires a fait le choix de développer au maximum des fabrications « maison » par les équipes de cuisiniers afin de garantir la qualité, le goût, la fraîcheur.

- Les potages sont réalisés le jour même de la consommation dès 6h du matin.
- Les entrées et les salades composées
- La vinaigrette et les sauces chaudes...
- Les fromages proposés sont des fromages à la coupe, coupés à l'EMPC ou à l'office.

## Des cuissons sur place

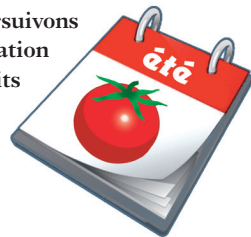
Les vingt offices de la collectivité sont équipés de fours mixtes permettant des cuissons de dernières minutes en chaleur pulsée comme en mode vapeur. Le riz pilaf, les steaks hachés, les lentilles bio, les frites sont cuits sur l'office par les agents d'office. Les poissons, quant à eux, dans leur grande majorité sont cuits en vapeur. ■



# Mise en action de l'agenda 21

Les modes de distribution des plats cuisinés s'inscrivent dans une démarche de développement durable. La collectivité a fait le choix d'une distribution dans des bacs gastronomes en inox récupérés tous les jours dans les écoles et désinfectés ensuite à la Fontenaysienne. Cela permet de réduire largement la l'utilisation de barquette en plastique.

Dans le cadre de l'Agenda 21, nous impliquons les enfants dans la lutte contre le gaspillage alimentaire à travers le projet éducatif et l'extension de la pause méridienne. Nous pérennisons le Conseil des enfants sur le temps du repas. Nous poursuivons l'introduction de produits alimentaires bio et locaux pour la restauration collective. Enfin, nous poursuivons la généralisation de l'achat de produits d'entretien écologique.



## Du bio et des circuits courts

La Ville s'est engagée auprès des Fontenaysiens à encourager l'information sur nos modes d'alimentation et à mettre en œuvre une politique d'introduction des produits biologiques et issus des circuits courts dans la restauration collective (engagement n° 110).

Depuis février 2010, le pain bio a été introduit dans les menus scolaires, à raison d'une fois par semaine.

L'introduction dans les plats principaux de protéines végétales a permis là encore de faire appel à des denrées issues de l'agriculture biologique dans les menus scolaires.

Depuis 2010, d'autres produits biologiques ont été inclus dans les cahiers des charges touchant aux fruits, légumes, légumineux et produits laitiers.

Depuis 2011, de nouveaux produits issus de l'agriculture biologique sont régulièrement mis aux menus : betteraves, carottes râpées, haricots verts, carottes, petits pois, pâte, riz, lentilles, yaourts nature, compotes variées.

Des pommes et des poires issues des circuits courts (il s'agit de fruits récoltés dans un rayon de moins de 200 km) sont également intégrées aux menus.

En janvier 2013, la Municipalité a décidé que toutes les pommes proposées aux menus (déjeuners, goûters, pique-niques) seraient d'origine bio. L'objectif poursuivi par le service est de renforcer la part du bio dans la composition des repas.

## Manger local et de saison

Manger local et de saison, c'est sauvegarder la biodiversité agricole et la spécificité des terroirs. C'est réduire le transport des produits et éviter un grand nombre de nuisances environnementales.

Ainsi, au printemps et en été, place aux crudités de saison, comme la tomate, place aux légumes verts comme la courgette et pour les fruits, rien de tel que des fraises.

## La chasse au gaspi

De septembre 2011 à juin 2012, la diététicienne a analysé 5 700 plateaux d'enfants en classes élémentaires. Cette étude a permis de chiffrer le gaspillage : 60 % des entrées et 25 à 40 % des autres composantes du repas (plat/garniture/fromage ou laitage/dessert) sont peu ou pas consommées.

Depuis septembre 2013, la municipalité a fait le choix de proposer 4 composantes aux enfants de maternelles et d'élémentaires :

Entrée/plat principal/garniture/fromage ou laitage  
ou

Plat principal/garniture/fromage ou laitage/dessert

Cette étude sur le gaspillage a également permis d'introduire deux petits matériels bien utiles pour optimiser la consommation des fruits par les enfants : un coupe-fruit utilisé par les adultes qui anime le temps de midi et des presse-agrumes (en libre-service pour les enfants). ■



## Le saviez-vous

Les légumes secs sont plus riches en protéines (végétales) que la viande (protéines animales).

Les protéines des légumes secs sont complémentaires de celles des céréales.

C'est pourquoi l'association des légumes secs et des céréales permet de remplacer la viande au cours d'un repas.

Ils sont également très riches en magnésium (5 fois plus que la viande) et contiennent du fer, du cuivre, du phosphore et du calcium.

Ils ne contiennent pas ou peu de graisses (à l'exception du soja).

Ils apportent également des fibres, indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal.

### C'est bon pour la santé !

Remplacer les protéines animales par des légumes secs ne peut qu'améliorer notre santé.

Manger trop de viande peut entraîner diabète, obésité et certains cancers.

De plus, les quantités d'antibiotiques administrés aux animaux, dans les élevages, ont une répercussion sur notre santé.

### C'est bon pour l'environnement !

L'élevage est un des premiers responsables des émissions des gaz à effet de serre dans le monde. Il joue aussi un rôle majeur dans la déforestation.

## Un projet d'éducation nutritionnelle et d'éducation au goût

En élaborant les menus scolaires, la diététicienne au service de la restauration municipale assure une alimentation optimale en matières d'équilibre alimentaire et d'apports nutritionnels. En partenariat avec ses partenaires municipaux et l'Éducation nationale, elle met en œuvre un projet d'éducation nutritionnelle et d'éducation au goût.

En termes de santé publique, l'éducation nutritionnelle constitue un enjeu important. En effet, une alimentation trop énergétique associée à des dépenses physiques réduites, favorise le développement de l'obésité. On estime qu'aujourd'hui, en France, 10 à 12 % des enfants, entre 5 et 12 ans, sont obèses (contre 6 % au début des années 1980).

À long terme, de mauvaises habitudes alimentaires ajoutées à d'autres facteurs peuvent conduire à des maladies dites de « civilisation » (maladies cardiovasculaires, cancers...). C'est pourquoi, l'éducation nutritionnelle et l'éducation au goût s'inscrivent dans un cadre de prévention et de promotion de la santé. À travers ce projet, l'enfant acquiert les principes



de base d'une alimentation équilibrée et devient un consommateur averti.

Dans chacun des selfs, une signalétique éducative et ludique a été mise en place pour représenter l'équilibre alimentaire en couleurs.

La diététicienne intervient dans les classes et des ateliers du goût, en partenariat avec les enseignants, sont proposés dans les classes ou à l'EMPC. Chaque année, c'est quelque 300 enfants qui sont concernés.

### Sécurité alimentaire

Veiller à la sécurité alimentaire de tous est un souci de tous les instants. À cet effet, l'ensemble du personnel bénéficie régulièrement de formations HACCP en hygiène alimentaire. La cuisine a également passé un marché avec un laboratoire en charge d'effectuer tous les mois des prélèvements pour des analyses microbiologiques. ■

# Des menus festifs tout au long de l'année

Lors des trois journées à thème qui ponctuent l'année scolaire, des animations ludiques permettent aux enfants de découvrir des recettes et des histoires grâce à l'élaboration de sets de tables, de dépliants jeux et de petits menus surprise. C'est aussi l'occasion pour les scolaires de goûter à des plats nouveaux, à des textures et des saveurs inconnues d'eux.



## La semaine Fraich'attitude

Chaque année, au mois de juin, une semaine est entièrement dédiée aux fruits et aux légumes sous toutes leurs formes. L'occasion pour les enfants d'exercer leur goût.

## Fontenay-sous-Soleil

Chaque été, de la mi-juillet à la mi-août, les services municipaux proposent de nombreuses activités pour le plus grand plaisir des enfants avec, en particulier, des animations ludiques autour de l'alimentation (confection de brochettes de fruits, réalisation de smoothies...).

## Rendez-vous de la rentrée

Ce grand rendez-vous annuel qui se déroule le samedi précédant la rentrée scolaire est l'occasion pour plus de 1 700 enfants de recevoir un cartable et du matériel. C'est aussi l'occasion pour les services municipaux de rencontrer les familles et d'échanger avec elles. Moment festif où se mêlent spectacles et jeux autour d'un buffet de saveurs pour tous, élaboré par l'EMPC.

## La Semaine nationale du goût

Les Gourmandines organisées chaque année dans les écoles autour d'ateliers, de conférences et d'expositions sont l'occasion de mettre à l'honneur, dans les menus de la restauration, le thème choisi.

## La Semaine des droits de l'enfant et les menus de Noël

Chaque année, la diététicienne rencontre un groupe d'enfants des classes élémentaires d'un centre différent afin d'élaborer ensemble des menus à thème. Cela répond à la demande exprimée lors des conseils d'enfants.

## Conseils d'enfants

Les enfants sont associés aux enjeux de la restauration scolaire et au-delà, du temps du repas, avec la création du conseil d'enfants du temps du midi. Le conseil, composé de deux représentants d'enfants par école élémentaire et des représentants des services municipaux se réunit plusieurs fois par an afin d'aborder des sujets tels que le contenu de l'assiette, l'ambiance et l'organisation dans la salle de restauration, les activités des enfants en dehors des repas. Dans ce cadre, les enfants ont émis le souhait de pouvoir déguster une glace par mois, quelle que soit la saison.

## Menus des crèches

Les crèches commandent leur repas à partir des menus scolaires. Les plats servis aux enfants sont adaptés bien sûr à leurs besoins nutritionnels. Une grande vigilance est apportée à l'hygiène et à la sécurité alimentaire. Trois mini-crèches bénéficient de repas réalisés à l'EMPC. Quatre crèches commandent les denrées composant les repas afin de fabriquer dans leur cuisine, le menu du jour. Elles peuvent compléter leur repas en commandant d'autres denrées.

## Menu des personnes âgées

C'est le plaisir et la convivialité qui sont au menu dans les trois restaurants clubs de la Ville. Les menus Italie, Guinguette ou normand sont toujours très attendus et appréciés. Les commissions restauration avec les usagers permettent de recueillir leurs avis et leurs attentes et de valider les menus par trimestre. Près de 130 personnes bénéficient du portage de repas à domicile, 6 jours sur 7. Quant aux banquets annuels organisés et mis en place par la Direction Entretien/Restauration, ils sont l'occasion pour de très nombreux Fontenayensiens de se retrouver et de faire la fête. ■

## Contacts



### **La Fontenaysienne** **Espace municipal de préparation culinaire**

44 bis rue La Fontaine  
94 120 Fontenay-sous-Bois  
Tél. : 01 49 74 79 48

#### **Responsable de service : Maxime Cordier**

Tél. : 01 49 74 79 76  
Maxime.cordier@fontenay-sous-bois.fr

#### **Diététicienne : Aurélie Krykwinski**

Tél. : 01 49 74 79 83  
Aurélie.krykwinski@fontenay-sous-bois.fr



#### **Caisse des écoles**

2, esplanade Louis Bayeurte  
94 125 Fontenay-sous-Bois cedex

