



# Guide de la restauration scolaire

TOULOUSE

*Manger sain et équilibré à l'école*

MAIRIE DE



TOULOUSE

[www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)



Pour accueillir, à leur domicile,  
des enfants de moins de 3 ans

la Ville de Toulouse recrute  
**50** assistant(e)s maternel(le)s  
pour renforcer une équipe  
de 430 professionnels de crèches familiales

- Salarié(e)s (Contrat à Durée Indéterminée)
- Formation assurée
- Encadrement par des infirmières puéricultrices et des éducateurs de jeunes enfants
- 34 jours de congés annuels - Avantages fiscaux
- Matériel de puériculture fourni

#### PROFIL SOUHAITÉ

- Aimer travailler à son domicile
- Qualités relationnelles, dynamisme, diplomatie et disponibilité
- Sens du travail en équipe et de l'accueil
- Tolérance, bon sens et ouverture d'esprit
- Capacité à prendre des initiatives
- Discrétion
- Bonne maîtrise de la langue française

En savoir +  
05 62 27 65 10

UN MÉTIER  
QUI BOUGE !

www.mairie-de-toulouse.fr



## Manger à l'école

La qualité de l'alimentation joue un rôle essentiel dans le développement, la santé, et plus largement le bien-être de nos enfants. Outre l'équilibre des menus et le caractère gustatif des produits, la sécurité et l'hygiène des repas sont bien évidemment primordiales.

Chaque jour, ce sont plus de 20 000 repas que le service de la cuisine centrale – le plus grand restaurant de Toulouse ! – prépare et achemine vers les écoles maternelles et élémentaires toulousaines, où deux élèves sur trois mangent à la cantine.

Ce livret vous explique le fonctionnement de la restauration scolaire et vous présente toutes les garanties apportées. Vous y trouverez les réponses à de nombreuses questions que, parent, vous pouvez vous poser. Peut-être y apprendrez-vous que, par l'intermédiaire de la commission dédiée, les parents d'élèves peuvent participer à la conception des menus.

Bien manger est un plaisir, c'est aussi un apprentissage. C'est pour sensibiliser les écoliers à l'importance d'une bonne hygiène alimentaire et d'une bonne hygiène de vie que Tonik-la-fourmi est née : vous la rencontrerez ici. Tonik-la-fourmi illustre l'une des actions menées dans le cadre du PNNS, le Programme National de Nutrition Santé, pour lequel la mairie se mobilise. Enfin ce guide vous montre comment la Ville de Toulouse s'engage aux côtés d'une Ecole qui, fidèle à sa vocation éducative, se veut aussi un lieu d'éveil et de découverte du goût.

*Jean-Luc Moudenc*

**Jean-Luc Moudenc**  
Maire de Toulouse

MAIRIE DE



TOULOUSE

www.toulouse.fr



- 5  **Au menu...**
- 7  **Exemples de menus**
- 10  **Commande et achat**
- 13  **Réception et stockage**
- 16  **Fabrication des plats**
- 20  **Quelques mots clés**
- 21  **De la cuisine ... à l'assiette**
- 24  **Préparation d'un repas de A à Z**
- 26  **La cuisine centrale en quelques mots**
- 27  **Alimentation, hygiène de vie et PNNS**
- 32  **Principaux extraits du règlement des restaurants scolaires**

*Une fois par mois, l'équipe de la cuisine centrale de la mairie de Toulouse élabore les menus des enfants pour l'ensemble des repas proposés sur un mois.*

L'équipe de la commission des menus décide de la composition de trente-six repas différents pour un mois (dix-huit pour les maternelles et dix-huit pour les enfants de l'école élémentaire). Cette équipe comprend une technicienne diététicienne de la DDASS, un médecin du Service communal d'hygiène et de santé, deux agents des écoles (pour le côté utilisateur), le responsable production, le chef cuisinier et plusieurs agents de la cuisine centrale de Toulouse. Les parents d'élèves peuvent participer à l'élaboration des menus (voir page 6).

**L'équipe alimentaire est** à la base de l'élaboration des menus. Plusieurs familles d'aliments existent et il est important qu'elles soient représentées, au fil des repas, de façon équilibrée. Car toutes ces familles ne sont pas égales en termes de qualité nutritionnelle.

Les produits laitiers, fruits, légumes - crus ou cuits - et les féculents (céréales, pain etc.) doivent être consommés à chaque repas. Il importe par ailleurs de consommer des protéines (viande - rouge ou blanche - poisson ou œuf) une fois par jour. Enfin, pâtisserie, charcuterie et produits à frire doivent être occasionnels. C'est pour respecter cet équilibre et l'alternance des familles de produits que les menus sont établis sur la base de vingt repas consécutifs.

**Les menus ont cinq composantes :** une entrée (crudité ou féculent), un plat protidique (à base de viande, de poisson ou d'œufs), un accompagnement (légume ou féculent), un produit lacté et un dessert à base de fruit. Du pain - aliment énergétique de base - et de l'eau sont proposés à chaque repas.





## Les menus pour les enfants de maternelle différent de ceux proposés en élémentaire,

essentiellement de par les quantités d'aliments servis. Par ailleurs et pour des questions de sécurité, certains plats ne sont pas proposés aux plus petits : pas de fruits à gros pépins ou noyau comme le raisin et la cerise.

Chaque menu tient compte des obligations sanitaires et d'hygiène ainsi que des recommandations en termes d'équilibre nutritionnel.

Les menus sont conçus pour que le déjeuner représente environ 40% des apports nutritionnels de la journée.



### QUESTION DE PARENT



Est-ce-que je peux participer à la commission des menus ?

**Oui.** Si les menus doivent respecter les grandes règles de la diététique, ils doivent aussi plaire aux enfants.

Familiers des habitudes alimentaires de leurs enfants, les parents sont force de proposition positive.

Il vous suffit d'en faire la demande à la direction de l'école et au représentant des parents d'élèves.

Deux ou trois parents peuvent, ainsi, être accueillis en même temps pour une commission.



## J-20 exemples de menus

### Valeur nutritionnelle d'un menu d'école élémentaire

25/09/2007

Ecoles élémentaires

	Poids	Protides	Lipides	Glucides	Energie	Calcium
Concombres V	80 g	0,81	5,15	3,69	64,35	
Filet Hoki/citron	110 g	19,9	1,11	0,75	92,59	
Riz à la tomate	80 g cru	6,46	16,45	70,01	453,93	
Comté	30 g	8,77	9,39	0	119,59	230mg
Ananas sirop	80 g	0,25	0,13	14,38	59,69	
Petit pain	60 g	5,7	0,48	39,18	183,84	
<b>TOTAL</b>		<b>41,89</b>	<b>32,71</b>	<b>128,01</b>	<b>973,99</b>	
<b>Préconisations 40% A.E.J</b>		<b>18,2 g</b>	<b>26,4 g</b>	<b>104,6 g</b>		

### Valeur nutritionnelle d'un menu d'école maternelle

08/10/2007

Ecoles maternelles

	Poids	Protides	Lipides	Glucides	Energie	Calcium
Quiche	60 g	5,94	5,71	10,5	117,15	55,2mg
Daube	140 g	18,34	10,12	1,79	171,6	
Salsifis	120 g	4,64	4,58	14,45	117,58	
Six de savoie	20 g	2	5,8	0,4	63,4	104 mg
Ananas frais	120 g	1	0	8	36	
Petit pain	40 g	3,6	0,28	25,32	181,2	
<b>TOTAL</b>		<b>35,52</b>	<b>26,49</b>	<b>60,46</b>	<b>686,93</b>	
<b>Préconisations 40% A.E.J*</b>		<b>16,6 g</b>	<b>24,2 g</b>	<b>96 g</b>		

le poids est en grammes, les valeurs nutritionnelles en pourcentages, le chiffre "énergie" en calories.

\*A.E.J : Apport énergétique journalier.



**Faire participer une diététicienne** n'est pas une obligation légale, mais une volonté affichée de la mairie de Toulouse. Outre son rôle de contrôle, celle-ci peut être amenée à modifier la composition d'un menu, afin qu'il soit équilibré.

Elle veille également au respect des termes de la circulaire de juin 2001 – texte adressé à l'ensemble des rectorats d'académie, relatif à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments.

Informé des problèmes alimentaires qui peuvent éventuellement se poser, le médecin du Service communal hygiène et de santé assure une vigilance et joue un rôle de veille sanitaire.



**A chaque nouvelle recette...** *une fiche technique est élaborée comme une recette classique de cuisine, mais pour cent rations. A l'issue de la réunion d'élaboration des menus, de nouveaux plats sont confectionnés.*

*La cuisine centrale possède, aujourd'hui, près de mille deux cent recettes différentes de plats cuisinés et plus de deux mille produits référencés. Chaque nouvelle recette est testée par l'équipe de production et de réalisation de la cuisine centrale. Parfois, il faut revoir la recette et l'adapter en termes de goût ou de proportions.*

*Certains fabricants viennent également faire tester de nouveaux produits. Leur objectif est de savoir ce que les enfants en pensent.*

## QUESTION DE PARENT



### D'où viennent les produits ?

Sur décision de la mairie de Toulouse, la viande bovine est exclusivement d'origine France.

Traçabilité : les documents accompagnent chaque livraison d'un bovin, ce qui permet d'en retrouver instantanément l'origine.

En privilégiant l'achat de viandes fraîches, la cuisine centrale valorise les filières d'approvisionnement France.

### Le saviez-vous ?

- ☞ **Les menus sont datés.**
- ☞ **Chaque parent qui le désire peut connaître, outre le nom des plats, leur composition exacte et leur valeur nutritive.**
- **sur le site Internet de la ville : [www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)**
- **à l'école, où ils sont affichés**
- **dans la presse locale** ”





## J-15 commande et achat

*Choisir le meilleur fournisseur et acheter les produits nécessaires à la composition et la fabrication des menus.*

La publication d'un appel d'offres est obligatoire pour tout achat supérieur à 210 000 € par an et par famille de produits. C'est pourquoi tous les achats de denrées par la cuisine centrale font l'objet d'appels d'offres.

**A chaque contrat correspond** un cahier des charges précis et détaillé. Les critères obligatoires portent sur la qualité des produits et leurs valeurs nutritionnelles. Les conditions d'hygiène et de transport sont également prises en compte.

### Le saviez-vous ?

☞ *Afin de connaître l'opinion des enfants, certains fournisseurs confient de nouveaux produits - tels des desserts lactés - pour être testés dans les cantines.. ☞*

### La règle du “ mieux disant\* ”

- plutôt que du “ moins disant\*\* ” - est toujours privilégiée, le prix apparaissant comme l'un des critères de comparaison des offres et non comme le critère unique ou prépondérant. Les fournisseurs potentiels doivent

\* “Mieux disant” : meilleur rapport qualité-prix  
\*\* “ Moins disant” : le moins cher



présenter des échantillons de leur produit, et ce n'est qu'après les avoir testés qu'est prise la décision de commander tel ou tel d'entre eux. Un prestataire qui ne peut fournir d'échantillon n'a aucune chance d'être retenu. A noter que si le moindre problème de qualité est constaté en cours de marché, tout contrat peut être résilié. Les commandes se font à J-15 pour les menus d'une semaine. 

**Traçabilité.** *Sur le carnet de bord du gestionnaire sont consignées toutes les informations obligatoires : bon de livraison, code produit, dénomination, identification du fabricant, conditionneur ou fournisseur, conditionnement, origine, poids, date limite de consommation et conditions de conservation, mode d'emploi, liste des ingrédients (présence d'OGM, d'allergènes).*

*Toutes ces informations peuvent être consultées par les parents intéressés, à la cuisine centrale sur RDV (téléphone : 05 67 73 81 00) et bientôt sur le site [www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)*



**Le boulanger** et le fabricant d'entrées chaudes (quiches, pizzas...) sont des fournisseurs locaux. L'achat des fruits, des tomates, des concombres et d'autres crudités se fait aussi localement, la veille de la consommation. De même certaines pâtisseries sont préparées la nuit qui précède le repas où elles sont servies aux enfants.



### QUESTION DE PARENT



Comment sont établies  
les quantités à commander ?

Les effectifs d'enfants déjeunant à la cantine varient chaque jour. Les volumes de commande sont prédéfinis, en rapport aux chiffres connus pour le même jour de l'année précédente.

Il sont alors majorés du coefficient d'augmentation d'élèves constaté dans chaque école. Le nombre de repas par école n'est connu de façon précise que deux jours avant la date fixée. Le chiffre définitif pour chaque école est connu le matin même de la livraison des repas.



## J-3 réception et stockage

*Dès leur arrivée, les produits sont répartis selon le type de transformation qu'ils doivent subir. Ils sont ensuite stockés en magasin ou en chambre froide.*

A l'exception des produits frais - dont certains arrivent la veille de leur consommation - et du pain, livré le matin même, l'ensemble des produits commandés arrive par camion ou véhicule réfrigéré à la cuisine centrale la veille de la production, soit trois jours avant le repas de l'enfant. Dès leur arrivée - et avant le déchargement -, un contrôle visuel de l'état des emballages est effectué et la température des produits est contrôlée à l'aide d'une sonde. Les quantités livrées sont également vérifiées.

Une fois la marchandise acceptée, elle est déchargée et stockée, par type de produit, dans une chambre froide ou un magasin dédié. Chaque produit a sa zone de stockage, avant déconditionnement pour mise en production.



*Dès l'aube, réception des denrées à la cuisine centrale.*



Contrôle à la réception des denrées.

**Il arrive que les produits** soient refusés, pour raison de qualité ou parce ce qu'ils ne correspondent pas à la commande. Ce fut le cas pour une pomme verte qui ne convenait pas à un repas de maternelle... car trop dure, trop acide pour les tout petits.



### QUESTION DE PARENT



Que se passe-t-il si le congélateur tombe en panne ?

La cuisine centrale compte deux congélateurs. La température est en permanence contrôlée par un agent de la cuisine. Si une panne survient, les denrées sont transportées dans le congélateur en activité. Si l'abaissement de température se révèle trop important, les produits sont immédiatement jetés.

### La cuisine centrale en chiffres :

*Chaque jour : elle réalise plus de 20 000 repas...*

*Chaque semaine, près de vingt tonnes de marchandises sont livrées à la cuisine centrale de Toulouse : trois tonnes de bœuf ou de veau, trois de poissons et surgelés, cinq de légumes surgelés (deux légumes verts par semaine dans l'assiette de votre enfant), cinq à six tonnes de fruits frais (deux fruits par semaine).*

*Le pain, quant à lui, représente plus de quatre tonnes servies chaque semaine.*

**Viandes bovines :** depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2002, l'étiquette doit faire apparaître : un numéro de lot - ou de code de référence - assurant la relation entre la viande et l'animal ou les animaux, le pays de naissance et d'élevage, le pays d'abattage et le numéro d'agrément de l'abattoir, le pays de découpe et le numéro d'agrément de l'atelier de découpe. Ces trois informations "né, élevé et abattu" définissent l'origine de l'animal. Pour les viandes bovines hachées, l'étiquette doit mentionner, en plus, le pays de transformation de la viande. En l'occurrence la France.

Les denrées réceptionnées sont stockées

### Le saviez-vous ?

« A qualité et à prix égal, la cuisine centrale de Toulouse travaille avec des producteurs locaux. Pour le pain, les crudités et certaines entrées chaudes notamment elle a recours à des fournisseurs régionaux. »





## J-2 fabrication des plats

*Plus de vingt mille repas sont confectionnés chaque jour. Les magasins approvisionnent les équipes au vu des fiches techniques élaborées pour chaque recette.*

L'organisation de la préparation des menus obéit à un planning de production très précis. Ce calendrier est réalisé, pour la semaine, par le coordinateur de la cuisine centrale.

**Certains plats** ne peuvent être cuisinés qu'au jour J, comme les salades et les crudités, préparées le matin même dans les locaux de l'école. En moyenne quatre plats - soit deux viandes et deux légumes - sont préparés chaque jour. Le planning s'adapte toujours au menu, sachant qu'en aucun cas un plat ne peut être cuisiné au-delà de cinq jours avant la date de sa consommation.

**Les plats sont préparés** en marmite, four ou sauteuse, puis conditionnés en barquettes jetables en polypropylène de quatre ou cinq portions. Chaque barquette est hermétiquement recouverte d'un film plastique, puis elle est acheminée vers un tunnel de refroidissement. La règle impose d'abaisser la température de +63° à +10°, dans un délai maximum de deux heures, ce qui est fait grâce à un tunnel de refroidissement rapide. Le chef d'équipe du conditionnement gère l'ensemble du circuit et des temps de refroidissement.



*Conditionnement avant l'entrée dans le tunnel de refroidissement.*



**Chaque plat est noté** sur une fiche, avec son temps exact de refroidissement. Car selon la texture, l'homogénéité et l'épaisseur du plat cuisiné, certaines préparations refroidissent plus rapidement que d'autres. Certains plats sont refroidis avant d'être filmés. Une fois atteinte la température, le plat est stocké en chambre froide à trois degrés. Le séjour en chambre froide des plats cuisinés refroidis n'excède pas cinq jours.



*Sortie du tunnel : les plats sont stockés en chambre froide.*

### QUESTION DE PARENT



Que faites-vous des plats cuisinés non utilisés ?

Deux solutions. On les jette. Ou, s'ils sont encore dans la limite des dates de péremption, ils sont donnés au restaurant social (chaque type de produit a une date de péremption différente : une viande en sauce sans crème par exemple a une durée de vie de cinq jours ; un produit contenant une béchamel aura une durée de vie, plus courte, de trois jours).



## J-2 fabrication des plats



### Vient ensuite le moment de la répartition.

Entrées et desserts sont répartis par des équipes, dans des locaux différents de la cuisine proprement dite. Leur ventilation par point de distribution est effectuée par ces mêmes équipes, en fonction de l'effectif connu du lendemain. Quant aux plats cuisinés (plats de résistance), ils sont répartis par école immédiatement après leur refroidissement et au moment de leur stockage en chambre froide. La répartition par école terminée, les repas sont alors stockés en chambre froide jusqu'au lendemain, jour de livraison.



### QUESTION DE PARENT



### Pourquoi la cantine n'est-elle pas entièrement Label bio ou Label rouge ?

La Ville de Toulouse s'est engagée dans la valorisation des denrées sous Signe Officiel de Qualité. Il s'agit notamment d'acheter régulièrement de la volaille Label Rouge, des fromages A.O.C régionaux et des produits Agriculture Biologique. De même, la cuisine centrale propose régulièrement des produits issus du commerce équitable tels que chocolat noir, biscuits secs, etc. Le service de ces denrées s'accompagne de documents diffusés aux convives du restaurant scolaire. Mais la généralisation de menus BIO par exemple pose le problème de l'approvisionnement local non structuré à ce jour. Le choix opéré par la cuisine centrale est, en effet, conditionné par une traçabilité sans faille concernant l'origine des denrées.



### Le saviez-vous ?

« Tomates, concombres, melons, pastèques, tout ce qui sert aux entrées et l'ensemble des fruits sont achetés, frais, la veille de leur consommation par les enfants. »

**De nombreux contrôles** sont fréquemment pratiqués dans la cuisine centrale et les cantines scolaires. Ceux-ci se déroulent à l'improviste, en présence du chef de cuisine et du responsable de l'établissement. Deux inspecteurs, de la DSV (ministère de l'agriculture) et de la DDASS (ministère de la santé), s'assurent du respect des règles d'hygiène à chaque étape de la préparation, de la conservation et de la distribution des repas. Ils vérifient également la propreté des différents locaux et matériels utilisés, y compris lors du transport des denrées. Ils contrôlent les agréments des fournisseurs de denrées animales et l'étiquetage. Enfin, ils s'assurent du niveau de formation des personnels de cuisine et d'encadrement, de leur aptitude à respecter les consignes sanitaires. Tout non respect des obligations entraîne des sanctions pénales.

### Contrôle de la température





## Quelques mots clés

**AB** • Le logo AB (Agriculture Biologique) garantit qu'un aliment est issu d'un mode de production attentif à l'environnement, qui interdit l'utilisation de produits chimiques de synthèse et respecte le bien-être des animaux.

**AOC** • La mention AOC identifie un produit typique et spécifique lié à l'origine. Les produits reconnus en Appellation d'Origine Contrôlée sont l'expression d'un lien entre une production et un terroir. Ils expriment aussi toute la qualité d'un savoir-faire, perpétué souvent depuis des générations.

**Appel d'offres** • Au-delà d'un certain montant de dépenses annuelles, la collectivité est obligée de rendre publique son intention de passer un marché avec un fournisseur afin de faire jouer la concurrence. Il s'agit, pour la collectivité, de faire le meilleur choix en toute transparence.

**Appertisation** • Ce procédé permet de conserver les aliments par stérilisation à la chaleur dans des récipients hermétiquement clos (conserves).

**CCP** • La certification de conformité produit atteste que le produit possède ou suit des règles de fabrication particulières strictement contrôlées. C'est la garantie d'une qualité régulière et distincte du produit courant.

**Label rouge** • Le label rouge garantit la qualité supérieure d'un produit, y compris gustative. Elle est le résultat d'exigences sévères, d'un contrôle à tous les stades de production, d'élaboration et de commercialisation.

**Marche en avant** • Une règle qui veut que les produits livrés suivent un parcours précis sans retour en arrière ni croisement des flux. La viande cuite, par exemple, ne rencontre jamais une viande ou des légumes crus : elle est emmenée dans une pièce spécifique. Ceci supprime les risques de contamination dans la préparation des repas.

**Traçabilité** • Elle vise à identifier les différentes étapes d'élaboration d'un aliment, depuis l'origine de la matière première jusqu'à la commercialisation.



## Jour-j de la cuisine... à l'assiette !

*Chaque jour, vingt mille petits Toulousains déjeunent dans l'un des cent quatre-vingt-dix huit restaurants scolaires, soit près de deux tiers des enfants des écoles maternelles et élémentaires de la ville.*

4h30, chaque matin : le pain arrive à la cuisine centrale. A partir de 7h et au cours de deux tournées, chaque école est livrée de son repas de midi. La livraison se fait dans des camions réfrigérés, par des équipes du secteur logistique de la voie publique.

**L'ensemble des écoles** est livré avant 10h45. Un contrôle de la quantité est effectué et les plats sont déchargés avec les agents de l'école en charge du restaurant scolaire. Certains produits, comme le fromage blanc ou la crème renversée, sont mis au froid... Ils y restent jusqu'à une 1/2h avant d'être servis.

### Le saviez-vous ?

« Avec ses trois repas comportant notamment une faible part de viande transformée et de graisses, le modèle alimentaire français est reconnu, par les nutritionnistes, comme l'un des meilleurs du monde. »

**Chaque école possède** un réfrigérateur et une cuisine ou un office pour réaliser certains plats nécessitant une préparation le jour même, comme par exemple un melon à découper, une salade à assaisonner... Les écoles possèdent également un four pour remettre à température les plats cuisinés.





**Afin d'améliorer la qualité** et la communication entre différents intervenants de la restauration scolaire, une équipe qualité a été mise en place depuis 1996. Elle effectue des visites systématiques dans les écoles, qui permettent d'analyser le service rendu, de cibler les principales attentes et, ainsi, de faire certaines préconisations pour améliorer la prestation. Les agents de l'équipe sont présents au moment de la remise à température des plats, durant le repas des enfants et jusqu'à la fin du service.

### QUESTION DE PARENT



Le pain servi est-il du pain congelé ?



Absolument pas. Le pain est fabriqué au cours de la nuit précédant le repas. Il est livré à 4h30, chaque matin, à la cuisine centrale. Pour des raisons d'hygiène, ce pain était auparavant enveloppé dans une poche plastique dès sa sortie de cuisson, ce qui le rendait un peu mou et faisait dire à certains parents qu'il était congelé. Dorénavant le pain est emballé dans un carton alimentaire, placé au fond des caquettes, sur lequel il s'aère et reste ainsi croustillant.

**Liaison froide, liaison chaude, quelle différence ?** En liaison chaude, les repas sont préparés le matin pour le midi. Les aliments à consommer chauds sont transportés à une température d'au moins soixante-trois degrés dans des véhicules adaptés et dans des conteneurs qui ne sont ouverts qu'au moment du service, ceci afin d'éviter une perte en température. En liaison froide, les plats sont préparés à l'avance dans la cuisine centrale ; ils sont refroidis, conditionnés et stockés à une température de trois degrés. Ils sont ensuite transportés froids dans des véhicules frigorifiques, avant d'être réchauffés (si nécessaire) à l'école et servis.



### QUESTION DE PARENT



A midi, il a mangé un poisson en sauce avec des carottes... Ça ne marche pas ensemble, ce n'est pas équilibré !

Un plat en sauce ne s'accompagne pas nécessairement de riz ou de pommes de terre. Il ne faut pas confondre l'équilibre d'un repas et l'association de produits proposés. Un menu nutritionnellement équilibré est un menu qui comprend une crudité, un plat protéique, une source de calcium et un apport énergétique conséquent via un féculent, du pain ou des biscuits. Le tout étant arrosé d'eau.

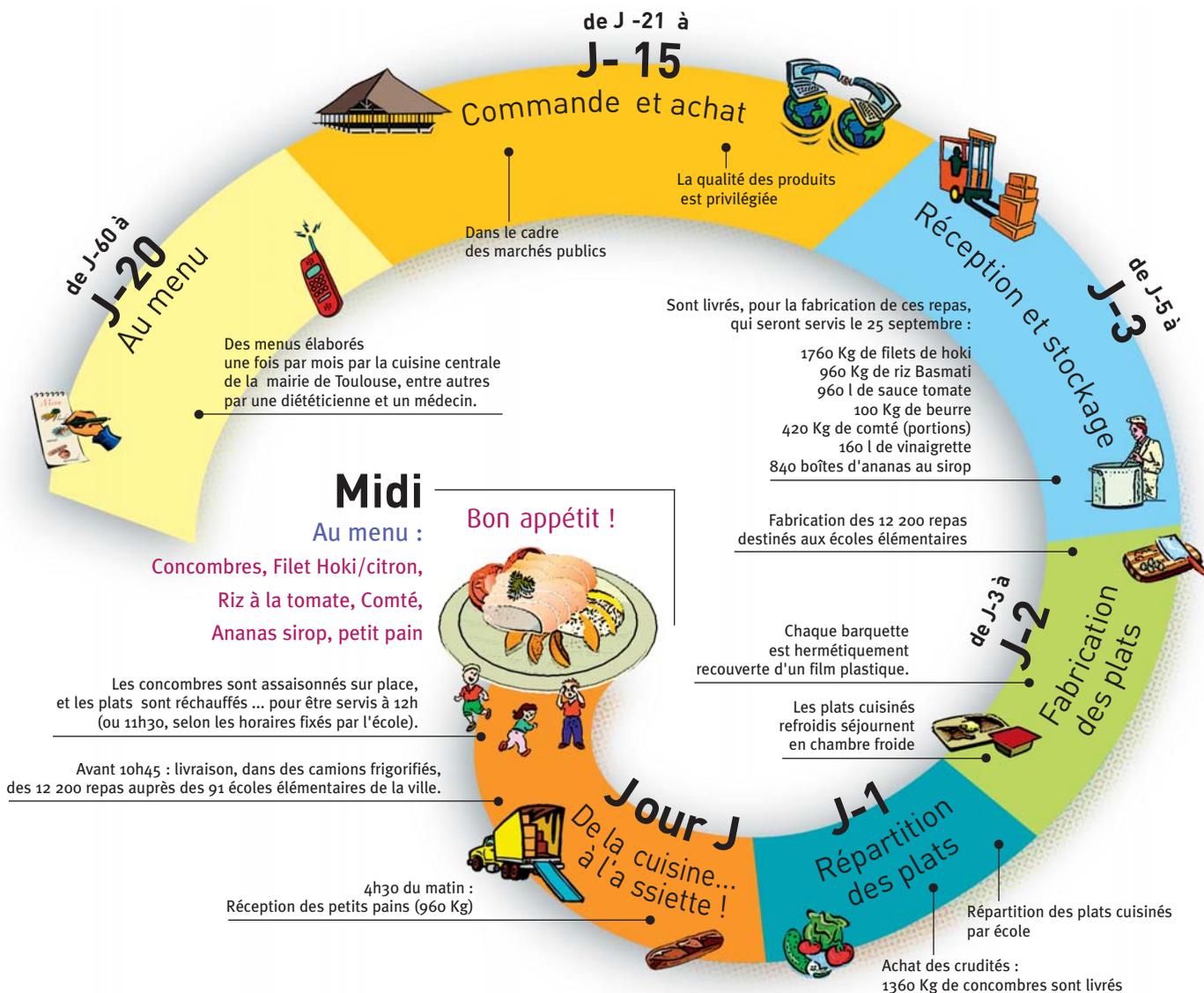
**La cantine, une école du goût :** dès la maternelle de nombreux enfants font connaissance avec une restauration collective. Les parents, soucieux avant tout de la santé de leur petit, ne se préoccupent pas forcément de la qualité des aliments. Ce qui leur importe, c'est que l'enfant mange et ne soit pas malade. C'est pourtant dès le plus jeune âge que se façonnent les préférences alimentaires. D'où l'importance qu'attache la cuisine centrale de Toulouse à proposer des produits variés et de qualité.





# Préparation d'un repas, de A à Z

Processus de fabrication des 12 200 repas servis le 25 septembre 2007 dans les écoles élémentaires parmi les plus de 20 000 repas préparés chaque jour par la cuisine centrale.





## La cuisine centrale en quelques mots

### Cuisine centrale

1 rue Paulin Talabot - Toulouse  
(près du terminus du métro Basso Cambo)  
Tél : 05 67 73 81 00

*La cuisine centrale de Toulouse est l'unité de production qui prépare les repas et les livre dans cent quatre-vingt-dix-huit écoles élémentaires et maternelles de la Ville. Construite en 1983, rénovée en 1992, elle fait l'objet, chaque année, de nouveaux aménagements pour plus de sécurité et de qualité.*

**Sa mission** - La cuisine centrale de Toulouse réalise plus de 20 000 repas chaque jour. Par sa conception et ses aménagements, elle permet la progression continue et rationnelle dans l'espace, des différentes opérations conduisant à l'élaboration des produits finis. Le principe de la "marche en avant" est ainsi respecté. Elle fonctionne en liaison froide.

**L'équipe** est composée de quatre-vingt-trois personnes, dont sept assurent un service administratif. Chef cuisinier, chef de production, ouvriers professionnels (spécialité cuisine)... tous sont titulaires d'un CAP, BEP ou BTH (lycée hôtelier ou centre de formation). La plupart ont travaillé dans des restaurants traditionnels – pour certains mêmes gastronomiques –, dans des établissements de chaînes d'hôtellerie et de restauration. La majorité des membres des équipes de préparation des repas bénéficie d'une expérience antérieure dans les métiers de l'alimentaire : boucherie, charcuterie, boulangerie, pâtisserie, traiteur, ou service exercé dans l'artisanat, les sociétés de restauration, la grande distribution.

- Les agents du service technique sont, pour certains, chargés du travail de répartition et de livraison et magasinage. Par ailleurs, des techniciens formés à la maintenance des appareils de cuisson font partie de l'équipe ainsi que des chauffeurs titulaires du permis C.
- Le suivi administratif est assuré par des agents dont certains ont une formation en comptabilité. L'encadrement est issu de ces métiers de restauration. Désormais, un nouveau profil en hygiène alimentaire (formation universitaire en microbiologie-hygiène alimentaire) fait partie des compétences requises en cuisine centrale.



## Alimentation, hygiène de vie et " PNNS " à Toulouse

*Planifié en 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) vise à améliorer l'état de santé de chacun au travers d'une alimentation saine et équilibrée et de l'activité physique. En signant, en janvier 2007, la Charte Ville active du PNNS, la Ville de Toulouse confirmait sa volonté de contribuer à améliorer la santé des Toulousains, au travers d'actions en lien avec la nutrition, l'éducation à la santé et l'incitation à la pratique d'activités physiques et sportives.*

### Exemples d'actions qui illustrent l'engagement de Toulouse, " Ville active du PNNS "

- **Sensibilisation et formation aux groupes d'aliments et à la nécessité d'équilibrer les repas**

#### ► Au bénéfice des tout-petits

En 2003, les directrices et adjoints des crèches municipales toulousaines ont bénéficié d'une formation à la nutrition, dispensée par une diététicienne du Répop\*. Trois d'entre elles, particulièrement sensibilisées à l'intérêt d'une bonne hygiène alimentaire dès le plus jeune âge, ont ensuite proposé une formation " à table les petits : menu ou à la carte " pour les assistantes maternelles et les auxiliaires de puériculture.

Par le biais d'un " flanèlographe " (support ludique permettant d'accrocher des photos, fabriqué avec l'aide du " Kiosque de la CAF ") - les puéricultrices formatrices travaillent avec les professionnelles petite enfance à l'association des différents aliments pour composer des collations, repas et goûters variés, harmonieux et équilibrés.



\*Repop : Réseau de Prévention et de prise en charge de l'Obésité Pédiatrique.



## ► Auprès des enfants, avec “ Mange, joue et bouge en 3 sets gagnants ”.

Menée en 2006 dans 5 écoles élémentaires et 3 centres de loisirs auprès d'enfants de 10 ans, cette action a été organisée après que les éducateurs sportifs aient constaté les effets d'une hygiène alimentaire déficiente chez les jeunes : lors des activités sportives à l'école, il était en effet fréquent que, faute de s'être correctement alimentés le matin, des enfants manifestent une baisse de tonus. Objectif de cette action pédagogique : veiller à ce que les élèves consomment trois repas quotidiens et un goûter l'après midi, afin que leur journée scolaire associée aux activités physiques et sportives se déroule dans les meilleures conditions.

Avec “Tonik-la-fourmi” et à l'aide de 3 sets de tables, les enfants

- **apprennent** à distinguer les différentes familles d'aliments qui entrent dans la composition des repas
- **élaborent un menu**, qui concilie équilibre et préférences gustatives
- **sont sensibilisés** aux comportements qui, au quotidien, facilitent une **bonne hygiène de vie** : comme Tonik-la-fourmi, ils ont eux aussi avantage à ... choisir l'escalier plutôt que l'ascenseur, prendre un vrai petit déjeuner le matin, ne pas grignoter, boire de l'eau, éviter de passer trop de temps devant un écran (télé ou ordinateur), se coucher à une heure raisonnable etc.



## Le petit-déjeuner : un repas essentiel

*Pour rompre le jeûne de la nuit, éviter les coups de barre et le grignotage, le petit-déjeuner doit être complet et être composé de 3 aliments parmi les groupes suivants :*

- de produits céréaliers – pain, céréales (peu sucrées) etc.
  - de lait ou d'un produit laitier demi-écrémé
  - d'un fruit frais, d'un jus de fruit ou d'une compote.
- Et dans tous les cas, il doit comprendre une boisson !*

## • Organisation d'événements et de rencontres

### ► la journée Sport et Santé



organisée en juin, depuis 2005, en partenariat avec la Société Midi Pyrénées de Médecine du Sport (Professeur Rivière).

L'occasion pour des milliers de Toulousains d'aborder, encadrés par des animateurs, une quarantaine d'activités aussi diverses que la boxe anglaise, le beach volley ou l'escrime... Et de découvrir celle – ou celles – à laquelle s'adonner !

### ► Rencontre santé : “ Se bouger, c'est la santé ? ”.

Lors de cette table ronde, organisée en juin 2007, en présence d'experts – médicaux, éducateurs sportifs etc. - chacun pouvait faire part de ses questionnements, ses inquiétudes ou ses freins relatifs à la pratique d'activités sportives. Et mieux saisir l'intérêt d'une pratique régulière, pour une bonne hygiène de vie.



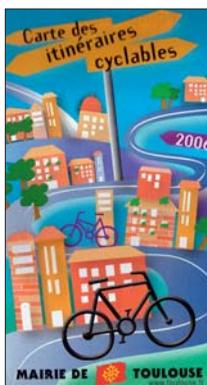


## ► Autour du vélo

De nombreuses manifestations sont organisées ou encouragées par la mairie : retrouvez-les dans le petit guide du vélo à Toulouse (disponible à l'accueil du Capitole et dans les mairies de quartier).

Ainsi notamment :

- **Rando Vélo** : le premier dimanche du mois, le centre historique de la ville est fermé aux voitures. L'occasion pour les cyclistes de participer à une “ balade ” organisée (en dehors de l'hiver) et profiter des ruelles et places toulousaines en toute sécurité.



En savoir plus : **05 61 22 34 23**



- La Semaine du vélo,
  - La Fête du vélo
- qui ont lieu en juin.

*Septembre 2007 Parution du guide du vélo : Tout ce qu'il faut savoir pour circuler utile et à loisirs en vélo à Toulouse.*

## • Incitation à la pratique physique, “ banalisée ” dans la vie au quotidien

Les occasions sont multiples qui permettent d'avoir une activité physique. Ne serait-ce que pour se déplacer. C'est pourquoi la mairie favorise des projets comme :



► **Le Pédibus**, véritable autobus de ramassage scolaire pédestre. Pas de moteur, mais des parents accompagnateurs à tour de rôle, une ligne, des arrêts, un horaire. Tout pour se rendre à l'école (élémentaire) et en revenir sous surveillance, sans danger ... et sans polluer. Rentrée 2007 : après Jean Macé, Paul Bert et Jules Julien trois nouvelles écoles, par l'intermédiaire d'associations de parents d'élèves, ont contacté la mairie pour mettre en oeuvre de nouvelles lignes de Pédibus. La mairie met en place des panneaux, qui matérialisent chaque arrêt, et le terminus. Elle fournit également des gilets rétro réfléchissants aux parents accompagnateurs.



En savoir plus : service Circulation :  
**05 62 27 48 37**

## ► Vél'Ô Toulouse, stations vélos toulousaines

Installées par la mairie dès la fin 2007, 135 vélostations mettront à la disposition des Toulousains quelques 1 400 vélos utilisables “ à la carte ”.

A terme, la ville comptera 257 stations pour 2 400 vélos : abonné ou usager ponctuel, chacun pourra, à loisirs, avoir recours à ce mode de déplacement doux ...



*Manger sain et équilibré à l'école*



# Principaux extraits du règlement des restaurants scolaires\*

*Dans chaque école publique, du lundi au vendredi, la ville de Toulouse assure un service de restauration collective ouvert à l'ensemble des enfants.*

*Pour y avoir accès, les enfants doivent être présents à l'école au moins la demi-journée précédant ou suivant la restauration. Les mercredis, présence obligatoire le matin.*

## Les règles à respecter

### • Inscription

Les parents doivent inscrire leur enfant au restaurant scolaire auprès de la responsable. Dans la mesure où, pour quelque raison que ce soit, ils ne souhaitent pas que leur enfant prenne le repas, les parents doivent venir le chercher à la sortie de l'école de 11 h 30 puis le ramener en début d'après-midi à l'école à la reprise de la classe. La pratique religieuse relevant de la vie privée, une commune n'est pas autorisée à demander aux parents quelle est leur confession lorsqu'ils inscrivent leur enfant à la cantine et ce en vertu du principe de laïcité.

## Il est rappelé que le service de restauration est facultatif.

### • Tarifs

Les tarifs sont fixés par délibération du Conseil Municipal. Conformément aux modalités applicables dans le cadre du dossier unique d'inscriptions, les familles peuvent bénéficier d'un tarif réduit. Application du tarif obtenu : dès sa notification à l'école et sans effet rétroactif.

### • Paiement

Le service de restauration est payant. Les parents - qui peuvent choisir les jours de fréquentation - doivent payer au mois. Les paiements s'effectuent par avance, auprès de la responsable de ce service et aux dates fixées (précisées en début d'année et affichées à l'école).

### • Remboursement

Le remboursement de tout ou partie de ces participations n'est effectué que dans les cas suivants :



\* Le règlement complet est affiché dans les écoles, où il peut être consulté.



- les repas payés non consommés sont remboursés intégralement à condition que l'annulation – auprès de la responsable – ait été effectuée au moins une semaine à l'avance.

- absence égale ou supérieure à 3 jours consécutifs et sur production d'un certificat médical dans la semaine suivant le 1er jour d'absence de l'enfant, (le remboursement n'est effectué qu'à compter du 3ème jour d'absence).

- dès le premier jour d'absence, en cas d'hospitalisation, sur production d'un certificat médical d'hospitalisation dans la semaine suivant le premier jour d'absence.

- départ définitif de l'enfant pour raison de déménagement hors de la localité ou pour raison de santé grave, sur production des justificatifs correspondants.

- exclusion de l'enfant de l'école.

- fermeture de l'établissement.

Le remboursement est effectué sous forme de déduction lors d'un règlement ultérieur. Si ce n'est pas possible, un virement est réalisé au bénéfice du compte bancaire de la famille.

### • Organisation du service restauration

Dans les écoles maternelles, le personnel municipal sert les enfants, à table, dans leur assiette. Sur demande des parents - formulée auprès de la responsable de cantine - l'une des composantes du menu peut ne pas être servie à leur enfant. Dans les écoles élémentaires, on distingue deux types de services : le service "classique" et le service "plateau".

Dans le cadre d'un service "classique", les différentes composantes sont disposées sur la table. Chaque enfant se sert donc selon sa volonté. Dans le cadre d'un service "plateau", si un enfant souhaite ne pas consommer l'une des composantes du menu, celle-ci ne lui sera pas servie. Dans un souci diététique les aliments à base de porc ne sont pas servis plus d'une fois par semaine. Ces jours là, les menus intègrent des composants riches en protéines afin de compenser la non-consommation éventuelle de ce plat. Aucun menu de substitution n'est proposé.



## Principaux extraits du règlement des restaurants scolaires\*

### • Rôle éducatif du personnel d'encadrement

Parmi ses missions, le personnel doit inciter les enfants à goûter les plats et veiller à ce qu'ils se nourrissent. Ainsi, il favorise un bon comportement alimentaire. En aucun cas il ne doit forcer les enfants à manger.

### • Articulation CLAE et restauration

Les enfants inscrits à la restauration scolaire sont pris en charge par la Ville pendant la pause méridienne. En dehors du temps consacré à la restauration, c'est par l'intermédiaire du CLAE - lorsque celui-ci est présent sur l'école - que la Ville assume cette responsabilité.

C'est pourquoi l'inscription au service de restauration implique l'inscription automatique au CLAE. Une participation financière annuelle et forfaitaire CLAE est demandée à la famille, le paiement devant être effectué auprès de la responsable de la restauration scolaire.



### Cas particuliers d'enfant présentant des allergies ou des troubles de santé

Lorsqu'un enfant est atteint d'une allergie alimentaire ou souffre d'une maladie chronique nécessitant l'administration de médicaments, un PAI - Projet d'Accueil Individualisé est établi : les familles doivent s'adresser au directeur d'école.

\* Le règlement complet est affiché dans les écoles, où il peut être consulté.

# Toulouse pour vos enfants

Retrouvez  
4 fois par an  
« Petit Capito »  
dans « Capito Infos »



L'actualité de  
la petite enfance  
et de l'enfance  
à Toulouse



Retrouvez  
chaque mois  
« Jeune Public »  
dans « Toulouse Cultures »

Les bons plans  
pour distraire  
intelligemment  
vos enfants

### Publications

- disponibles gratuitement à l'accueil du Capitole et dans votre mairie de quartier
- téléchargeables sur [www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)



Edition septembre 2007  
Guide édité par la direction de la communication avec le concours  
du service de la cuisine centrale et de la vie scolaire  
Conception Ogham - Imprimé sur papier recyclé  
Crédit photo : Sandra Estrade, Cuisine centrale, Istock



**MAIRIE DE**



**TOULOUSE**

[www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)