



Journée alimentation – santé

Lycée agricole Nevers-Cosne-Plagny

20 novembre 2025

VERS UNE RESTAURATION COLLECTIVE Saine et Durable





#EGalim

Avoir 50 % de produits de qualité dont 20 % de produits bio
En valeur d'achat



Possibilité 1

Possibilité 2

- Bio ou en conversion pour les végétaux
- Durable (hors bio)
- Autre

Exemple :
100 € d'achats
= 20 € en bio
= 30 € en AOP



AOP / AOC



IGP



RUP



STG



FAIRTRADE
Commerce
Equitable



Pêche
Durable



HVE / CE2



Label Rouge



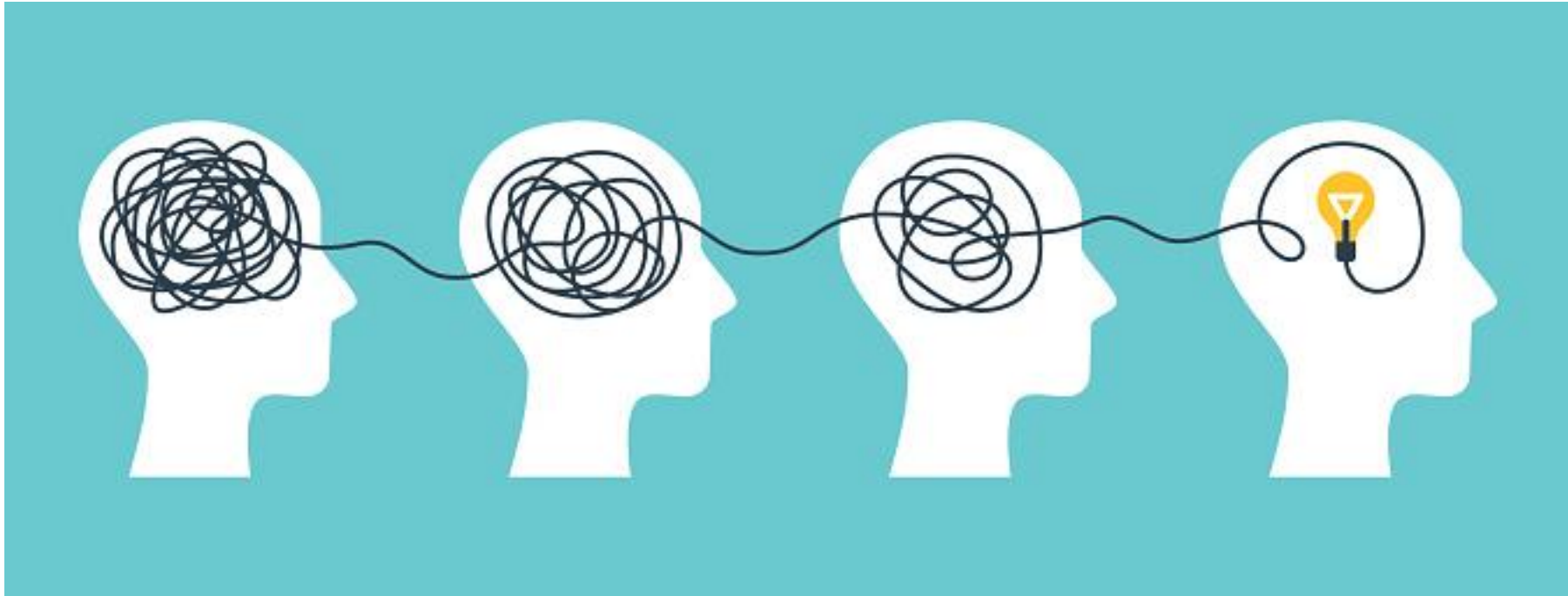
BIO

DEPUIS 1^{er} JANVIER 2023 : MENU VEGETARIEN OBLIGATOIRE

SI CHOIX MULTIPLE
1 option végétarienne / jour

SI CHOIX UNIQUE
1 option végétarienne / semaine

Contrainte ou tremplin ?



**AVOIR UNE RÉPONSE FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE
ET LES CONSÉQUENCES DE NOS MODES DE CONSOMMATION**

L'exemple du menu de ce midi

ENTRÉES

Véganèse et ses **légumes** croquants

Tzatziki **betteraves** rouges

Soupe de **carottes** corail

Terrine de lentilles



Légumes : COOPALES via Manger BIO BFC - 7 km

Légumineuses : Berry Graines - 34 km, Nérondes (18)

Huile de colza : Moulin d'Auron - 51, Dun-Sur-Auron (18)

PLAT

Bœuf façon carbonade



Bœuf : Ferme de l'Huis Dupin - 81 km, Gâcogne (58)

Haricots : Berry Graines - 34 km, Nérondes (18)

Légumes de saison rôtis



COOPALES via Manger BIO BFC - 7 km

LAITAGES

Tomme du Creuset



Ferme du Creuset - 38 km, Neuville-Lès-Décize (58)

Yaourt fermier



Ferme de la voie lacté - 22 km, Vaux d'Amognes (58)

DESSERTS

Crème d'Entrois



Lait : Ferme d'Entrois - 30 km, St-Hilaire-De-Gondilly (18)

Gâteau aux **pommes**



Oeufs : GAEC Cadiot - 6 km, Challuy (58)

Pommes : Verger du Grillet (COOPALES) - 20 km, St-Pierre-Le-M. (58)

Fruit



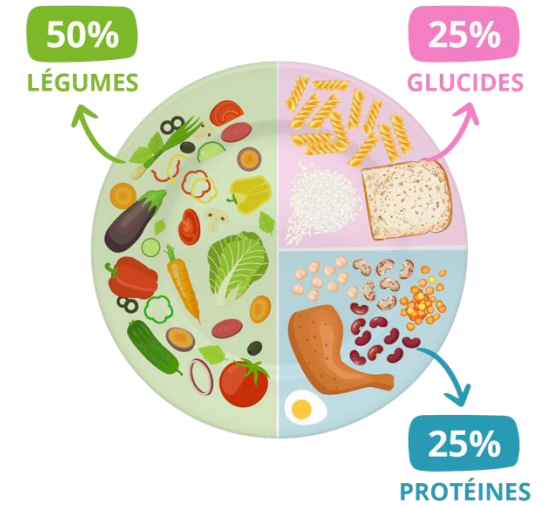
Pommes : Verger du Grillet (COOPALES) - 20 km, St-Pierre-Le-M. (58)

CONCEPTION DU MENU

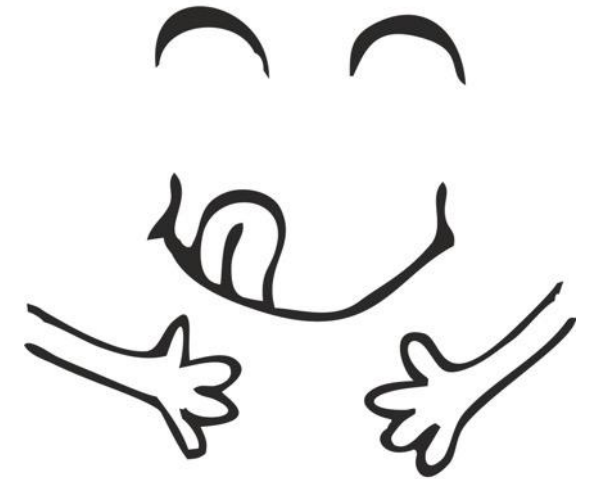


SAISONNALITÉ

OFFRE LOCALE



EQUILIBRE



PLAISIR

APPROVISIONNEMENT

ENTRÉES

Véganèse et ses **légumes** croquants

Tzatziki **betteraves** rouges

Soupe de **carottes** corail

Terrine de lentilles



Légumes : COOPALES via Manger BIO BFC - 7 km

Légumineuses : Berry Graines - 34 km, Néronde (18)

Huile de colza : Moulin d'Auron - 51, Dun-Sur-Auron (18)

PLAT

Bœuf façon carbonade



Bœuf : Ferme de l'Huis Dupin - 81 km, Gâcogne (58)

Haricots : Berry Graines - 34 km, Néronde (18)

Légumes de saison rôtis



COOPALES via Manger BIO BFC - 7 km

LAITAGES

Tomme du Creuset



Ferme du Creuset - 38 km, Neuville-Lès-Décize (58)

Yaourt fermier



Ferme de la voie lacté - 22 km, Vaux d'Amognes (58)

DESSERTS

Crème d'Entrois



Lait : Ferme d'Entrois - 30 km, St-Hilaire-De-Gondilly (18)

Gâteau aux **pommes**



Oeufs : GAEC Cadiot - 6 km, Challuy (58)

Pommes : Verger du Grillet (COOPALES) - 20 km, St-Pierre-Le-M. (58)

Fruit



Pommes : Verger du Grillet (COOPALES) - 20 km, St-Pierre-Le-M. (58)

COÛT

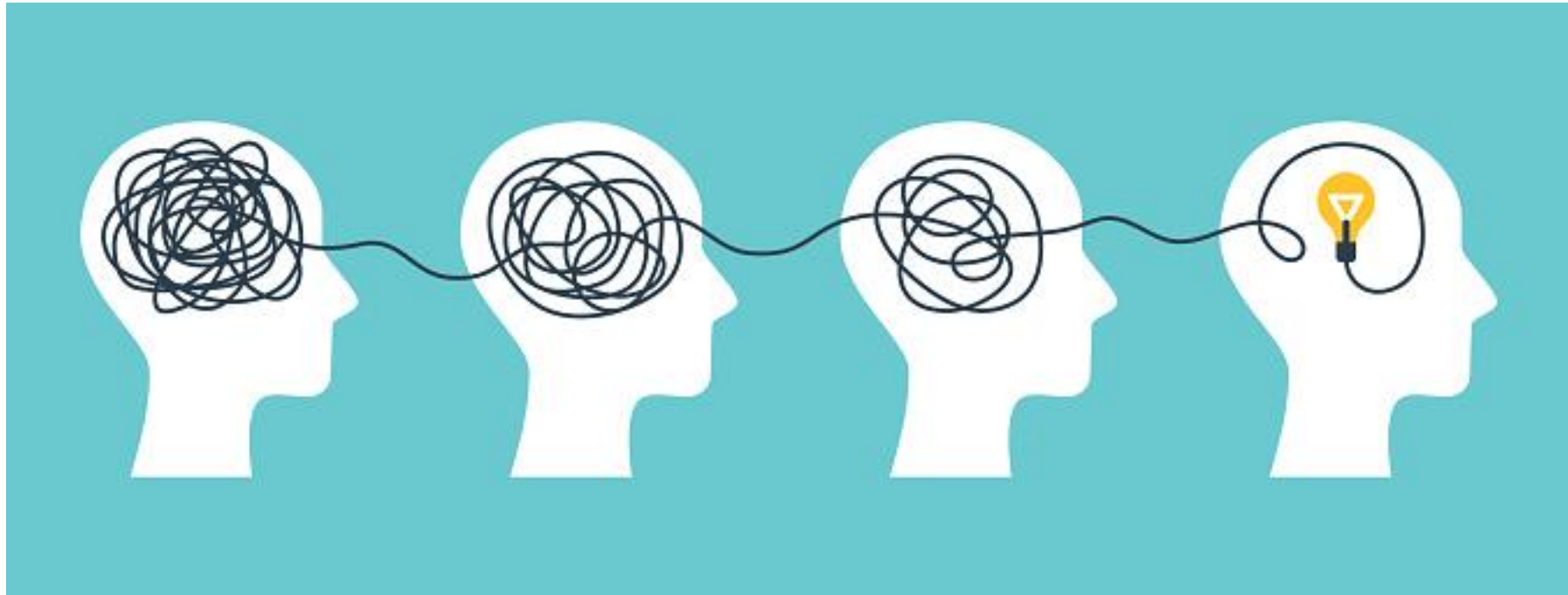
						option prix conventionnel			option prix bio/local			
Plats	Produits	Recette	quantité par portion	Fournis- seurs	g/port ion	Coût / kg ou pièce	Coût matière / portion	Coût portion	Coût / kg ou pièce	Coût matière / portion	Coût portion	% AB - local
véganèse et légumes croquants (pour 100)	haricots blancs	1	0,01	Berry graines	0,036	6,00 €	0,06 €	0,09 €	5,00 €	0,05 €	0,08 €	94 %
	échalote	0,25	0,0025	COOPALES		3,75 €	0,01 €		4,63 €	0,01 €		
	huile colza	1	0,01	Moulin d'Auron		1,60 €	0,02 €		1,60 €	0,02 €		
	moutarde	0,3	0,003			1,35 €	0,00 €		1,35 €	0,00 €		
	vinaigre	0,05	0,0005			2,38 €	0,00 €		2,38 €	0,00 €		
tzatziki de betteraves (pour 120)	Betterave rouge	2,5	0,02083	COOPALES	0,038	2,63 €	0,05 €	0,12 €	3,00 €	0,06 €	0,11 €	100 %
	Yaourt	2	0,01667	Manger Bio BFC		2,96 €	0,05 €		2,96 €	0,05 €		
	huile, épices									0,00 €		

Menu 1 option bio	
Soupe	0,15 €
bœuf	1,34 €
légumes	0,46 €
yaourt	0,37 €
crème	0,35 €
	2,49 €
AB – local	94 %
Menu 2 option bio	
terriner	0,31 €
bœuf	1,34 €
légumes	0,46 €
fromage ch	0,75 €
gateau	0,36 €
	3,05 €
AB – local	91 %

LE REPAS « Fléxitarien »

PLAT	COÛT PORTION	% BESOIN EN PROTEINES POUR LA JOURNÉE
Bœuf façon carbonade <i>Bœuf : Ferme de l'Huis Dupin - 81 km, Gâtogne (58)</i>	1,34 €	50,2 %
 Haricots : Berry Graines - 34 km, Nérondes (18)		
 Légumes de saison rôtis <i>COOPALES via Manger BIO BFC - 7 km</i>	0,46 €	5,6 %

SENSIBILISATION DES CONVIVES



POUR QUE L'IDÉE FASSE SON CHEMIN AU-DELÀ DES ASSIETTES

Ateliers de l'après-midi – 1H

MENUS

Construire un menu EGALIM en maîtrisant son coût matière

APPROVISIONNEMENT

Comprendre la plus value de la bio au-delà de la loi egalim

PROTEINES VEGETALES

Astuces pour faciliter l'introduction des protéines végétales

SENSIBILISATION

Faire de l'alimentation un projet d'établissement

1^{er} atelier : 40 minutes

2^{ème} atelier : 20 minutes