

Concept alimentaire  
UAPE / garderie / école  
Fondation Saphir



## Alimentation UAPE / garderie / école

### Caractéristique :

Alimentation variée et équilibrée, de texture normale, qui ne diffère pas de celle de l'adulte sur le plan qualitatif. Les quantités sont adaptées en fonction des besoins nutritionnels liés à chaque âge.

Portions adaptées en fonction de l'âge (réf : SSN, L'alimentation des enfants et des adolescents)

### Méthodes de préparation et de cuisson :

- Privilégier les préparations culinaires avec peu de matières grasses et respectant le goût des aliments ;
- Choisir en priorité les huiles de bonne qualité et surtout les utiliser à bon escient.

*Utilisation des matières grasses ajoutées :* (entre 10g et 20g)

### Le choix des huiles :

<b>Cuisine froide</b>	Huile de colza High Oléique Huile d'olive extra vierge Huile de noix Huile de sésame Huile de noisette
Sauce salade	Huile de colza High Oléique
<b>Cuisine chaude</b>	Huile de colza High Oléique Huile d'olive extra vierge Huile de sésame Beurre fondu
Friture	Huile de colza High Oléique

La crème 25% sera utilisée pour la cuisine chaude.

La crème 35% sera réservée à la pâtisserie.

Les produits Convenience Food sont sélectionnés sans huile de palme ou huile hydrogénée.

- Limiter les préparations ou assaisonnements riches en corps gras (rissolage, friture, sauce mayonnaise, etc.) et le choix d'aliments ou de mets particulièrement gras (saucissons, quiches, feuilletés) à une fois par semaine.

## Politique d'achat alimentaire / choix des aliments

En tant qu'acteur de la ville d'Orbe, nous désirons privilégier les fournisseurs locaux et créer un partenariat de confiance afin de pouvoir proposer des aliments ayant une traçabilité garantie.

Exemple de partenaires actuels :

- Viande : Boucherie Perruset, Orbe
  - Pain : Boulangerie Cédric Pilloud, Orbe
  - Fruits et légumes : Maison Bonotto, Yverdon
  - Laiterie : Fromagerie d'Orbe, Berger
- Aliment ne contenant pas de matière grasse déconseillée par la SSN (palme, acide gras trans).
  - Si un aliment doit contenir une graisse de palme, celle-ci doit être certifiée RSPO.
  - Les fruits et légumes seront de préférence Suisse.
  - Les viandes sont majoritairement de provenance suivante :

<b>Boeuf, veau, porc, poulet</b>	<b>Suisse</b>
<b>Dinde</b>	<b>France</b>

- Suppression des mets contenant de l'alcool (hors déglacage)
  - Pâtisseries avec alcool : baba au rhum, tourte au kirch, etc.
  - Sauces à base d'alcool : sauce au vin blanc, sauce au porto, sauce au madère, etc.
- Les mets seront faciles à manger
  - Poissons sans arrêtes
  - Viande sans os (sauf volaille)

## Alimentation UAPE / garderie / école

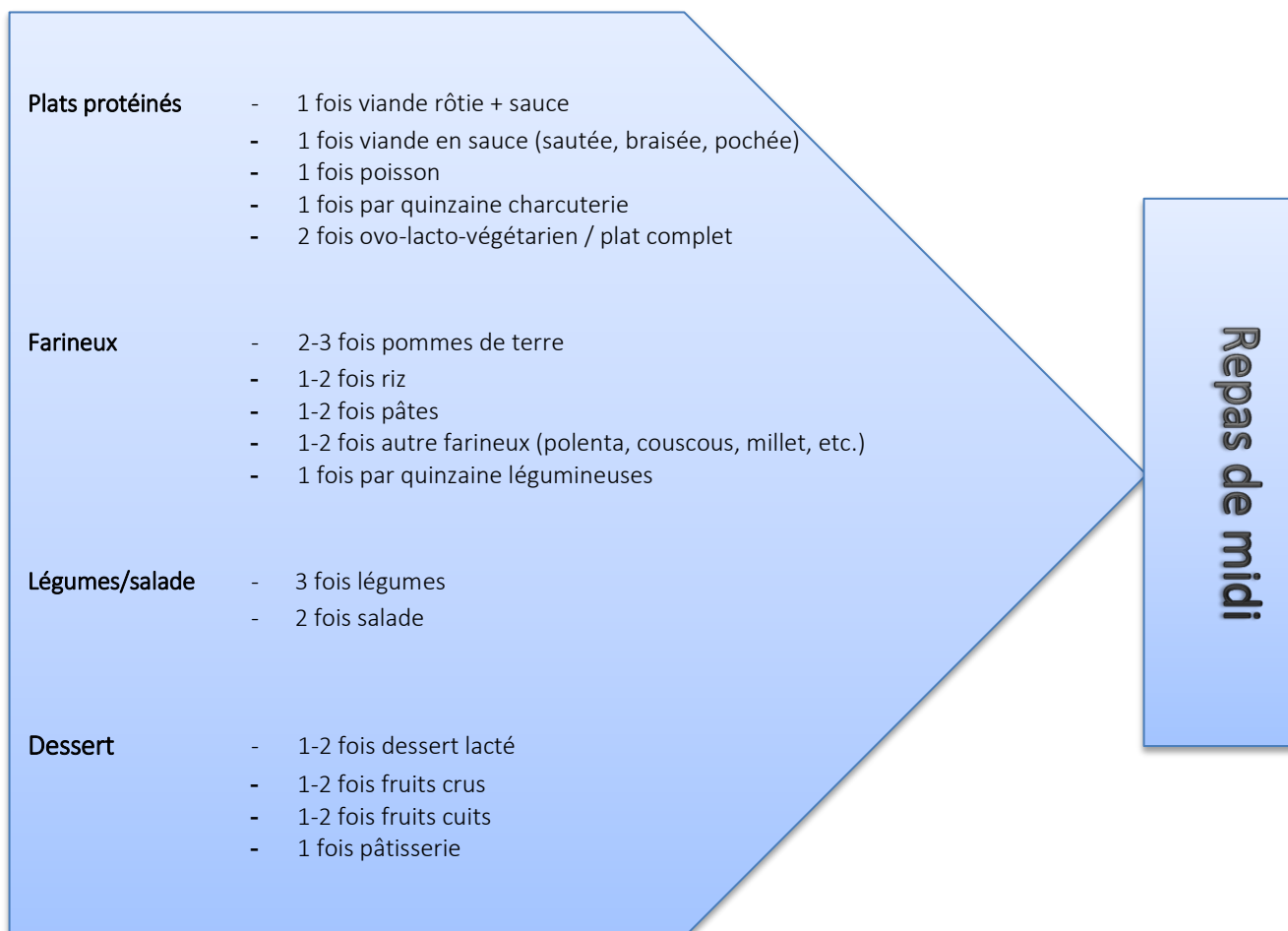
**Recommandation journalière :** (Selon les standards de recommandation de la société suisse de nutrition)

	<b>1 an</b>	<b>2-4 ans</b>	<b>4-6 ans</b>	<b>7-12 ans</b>	<b>13-15 ans</b>
Composant protéique cuit	20g-30g	30g	50g	75g-90g	100g
Légumineuses cuites	40g	60g	100g	150g	200g
Farineux cuit	80g	100g	150g	200g	250g
Légumes cuit	60g	90g	90g	90g	110g
Ou salade	30g	30g	30g	30g	40g
Dessert fruit	50g	100g	80g-100g	100g-120g	100g-120g
Dessert lacté	50g	100g	100g	150g-200g	150g-200g

## Alimentation Enfant

### *Etablissement des menus :*

Les menus sont planifiés selon des plans de menus ayant un tournus de 4 semaines régit par les fréquences hebdomadaires suivantes :



Les allergies ainsi que les régimes alimentaires peuvent être effectués à la demande entraînant une plus-value financière par repas.

### Repas Mixé :

- Viande blanche (Suisse, fraîche) ou poisson (frais, élevage bio) en purée
- Féculent (sans gluten) en purée
- Légume (carotte et légumes de saison) en purée
- Fruits cuit en purée / produit laitier nature

## Plan de menu

### Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Veau PDT Légume Fruit cru	Végétarien Farineux Salade Composée Produit laitier	Volaille Céréale Légume Fruit cuit	Plat complet Végétarien Salade composée Produit laitier	Poisson PDT Légume Fruit cru

### Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Charcuterie Légumineuse Légume Fruit cru	Bœuf PDT Légume Produit laitier	Végétarien Farineux Salade Composée Produit laitier	Poisson Riz Légume Fruit cuit	Plat complet Végétarien Salade verte Produit laitier

### Semaine 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Volaille PDT Légume Produit laitier	Plat complet Végétarien Salade verte Fruit cru	Poisson Riz Salade composé Produit laitier	Végétarien Farineux Légume Fruit cuit	Porc Pâte Légumes Fruit cru

### Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Végétarien Farineux Légume Fruit cru	Poisson Riz Légume Produit laitier	Plat complet Végétarien Salade composée Fruit cru	Bœuf PDT Salade composée Produit laitier	Charcuterie Céréale Légume Fruit cuit