

2012

Suivi de l'analyse des restaurants de l'Unil



LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch

Laurence Margot

Ligues de la santé, av. de Provence 12

1007 Lausanne

8/11/2012

Définition du mandat

Ce document poursuit les analyses de menus effectuées en 2010 et 2011 sur la base des planifications et des recettes de 9 menus servis dans les restaurants universitaires (1 assiette du jour, 1 assiette à 6.90, 1 menu Fourchette verte, 1 menu du jour, 1 menu végétarien, 1 « nouilles ou riz sauté » à l'Unithèque ou servi en barquette dans les cafétérias, 1 menu du monde) et les cafétérias (1 assiette du jour, 1 assiette de pâtes ou de menu asiatique à l'Amphimax).

Les menus servis à Géopolis n'ont pas encore été prise en compte, la cafétéria étant toujours en travaux au moment de l'évaluation. L'analyse ci-après porte sur les menus de la semaine du 1^{er} au 5 octobre 2012.

Ce travail s'est fait plus tardivement que les années précédentes, des soucis informatiques au niveau de la cuisine ayant rendu difficile la calculation des quantités servies. Ces problèmes persistaient au moment du relevé des menus, sur les indications du gérant, les quantités indiquées ont été divisées par deux afin de correspondre à la réalité.

Le document reprend tous les points sujets à amélioration relevés lors des précédentes analyses et mentionne les changements opérés ou non. Les commentaires ont également été discutés le 30 octobre 2012 avec M. Cananiello, gérant, M. Flury, chef de cuisine et M. Cousot, second.

Une autre action sera envisagée pour le début 2013.

Résultats

Assiette 1 Unithèque, 7.90 pour les étudiants avec Campus Card (9.00 collaborateurs, 10.50 visiteurs), 350 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Assiette du jour comportant une viande ou équivalent, un légume ou une salade, un farineux	
Equilibre alimentaire	OK Peu de produits laitiers
Quantités	OK, peu de variations des menus par rapport à 2011 : 3 sources protéiques sont identiques Equivalents protéique OK (navarin d'agneau, steak haché, cuisse de poulet, cou de porc, ragoût de dinde) Portion de légumes correcte même lorsqu'il n'y a que la salade verte (60g), car chaque fois des légumes sont servis dans la préparation de la viande 3x/5jours Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité-prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Quantités : plusieurs menus dépassent 15 g/repas lorsqu'il y a de la sauce à salade (18 g de lipides uniquement pour la sauce : amélioration depuis 2011, grâce à la mise à disposition d'une petite louche pour servir la sauce) Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons (amélioration depuis 2011) ; la sauce à salade a été revue, elle est maintenant de la marque Hero omega 3 pour la french et l'italienne, même si l'Escofina figure toujours sur la fiche technique)
Sel	Apport toujours conséquent : 3-9 g/repas et plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus ; diminution depuis 2011, mais reste important selon les jours (pour information : l'Office fédéral de la santé publique recommande de ne pas dépasser 8/ jour, y compris dans les produits comme le pain, le fromage ou la charcuterie) La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique

Assiette 2, économique, Unithèque, 6.90 pour les étudiants avec Campus Card (8.00 collaborateurs, 9.50 visiteurs), 140 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Assiette du jour comportant des pâtes ou du risotto, accompagnée d'une salade verte ou d'un fruit	
Equilibre alimentaire	OK, mais fréquence élevée de salade verte (5x/5j)
Quantités	+/- OK Equivalents protéique insuffisant, il n'y a pas de fromage râpé mentionné sur la fiche technique dans les recettes 4 jours/5, mais il est rajouté au moment du service. La fiche sera donc à modifier Portion de légumes suffisante presque chaque jour, en comptant les légumes dans les sauces, les salades vertes sont identiques de jour en jour (idem depuis 2009) Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Bon
Matières grasses	Quantités : plusieurs menus dépassent 15 g/repas lorsqu'il y a de la sauce à salade (18 g de lipides uniquement pour la sauce : amélioration depuis 2011, grâce à la mise à disposition d'une petite louche pour servir la sauce) Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons (amélioration depuis 2011) ; la sauce à salade a été revue, elle est maintenant de la marque Hero omega 3 pour la french et l'italienne, même si l'Escofina figure toujours sur la fiche technique)
Sel	Apport de 3 - 5 g/repas, et plusieurs aliments salés à l'origine (fromage, ravioli), composent ces menus ; diminution depuis 2011, mais reste important selon les jours (pour information : l'Office fédéral de la santé publique recommande de ne pas dépasser 8/ jour, y compris dans les produits comme le pain, le fromage ou la charcuterie La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique

Assiette Fourchette verte Unithèque, 10.50 pour les étudiants avec Campus Card (11.00 collaborateurs, 12.00 visiteurs), 150 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Assiette du jour avec une portion de viande suffisante, une grande portion de légumes, des farineux à discrétion, sans mets gras, cuisinée avec des matières grasses de qualité	
Equilibre alimentaire	OK, peu de produits laitiers, mais cet apport est difficile à obtenir puisqu'il n'y a pas de fromage comme source protéique et pas de dessert pouvant contenir des produits laitiers
Quantités	OK, sauf le menu de mardi (civet de bœuf, spaetzli) qui est trop gras, mais est composé de recettes non libellées FV ; le poisson meunière, même non libellé FV est correct. La sélection des mets devrait toujours se faire parmi les plats libellés FV Choix protéique varié (civet (=ragoût) de boeuf, escalope de poulet, baramundi, steak de porc, faux filet de boeuf) et de coût plus conséquent que les autres assiettes Portion de légumes suffisante car toutes les assiettes FV sont complétées par une petite salade lorsqu'il y a des légumes cuits (non mentionné sur le plan de menus) Portion de farineux correcte
Rapport Qualité/prix	Rapport qualité/prix élevé par rapport aux autres menus servis sur le site
Matières grasses	Quantités : OK, < 15 g/repas sauf pour le mardi Qualité : OK La sauce à salade mentionnée est à base de tournesol, dans les faits, c'est une sauce à l'huile de colza qui est servie
Sel	Apport de 2 - 5 g/repas, et plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus ; commentaires idem menus précédents

Menu 1 Unithèque : 8.90 pour les étudiants avec Campus Card (10.20 collaborateurs, 11.50 visiteurs), 240 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Menu du jour comportant une entrée (potage, salade), une assiette (viande ou équivalents, légumes ou salade, farineux), un dessert (sauf jeudi car c'est la boulangerie qui fabrique le dessert un jour par semaine)	
Equilibre alimentaire	OK Présence de produits laitiers (2x/5j) Présence d'une crudité (4x/5j) Menu pour personnes appréciant les grosses portions
Quantités	OK Equivalents protéique : OK (saucisson, escalope de poulet, cordon bleu, pojarski, filet de carrelet) Portion de légumes et fruits : 150-200 g : OK Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Excellent rapport qualité/prix
Matières grasses	Quantités : OK < 15 g/repas (4x/5j) sauf s'il y a de la sauce à salade Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons, colza pour les salades (amélioration depuis 2011)
Sel	Apport de 4-9 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus, sans changement ; commentaires idem menus précédents

Menu 2 Unithèque : 8.90 pour les étudiants avec Campus Card (10.20 collaborateurs, 11.50 visiteurs), 140 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Assiette végétarienne, accompagnée de l'entrée et du dessert du menu 1 (sauf jeudi, car c'est la boulangerie qui fabrique le dessert un jour par semaine)	
Equilibre alimentaire	L'apport protéique est à revoir (1x/5j, sans source de protéines et pas de dessert lacté, déjà mentionné précédemment). Depuis le mois d'octobre, des légumineuses sont rajoutées dans les salades pour augmenter un peu l'apport protéique Présence de produits laitiers (3x/5j) Présence d'une crudité (4x/5j)
Quantités	Equivalents protéique insuffisant 1x/5j (rouleaux de printemps aux légumes) Portion de légumes largement suffisante (>200g avec le cumul du potage, de la salade, des légumes et des sauces) Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Rapport qualité/prix correct par rapport aux autres menus du site
Matières grasses	Quantités : trop gras > 15 g/repas (3x/5j, lundi, mardi, jeudi); idem novembre 2009 - mai 2010 – mars 2011 Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons, colza pour les salades (amélioration depuis 2011)
Sel	Apport de 0-4 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus, sans changement ; commentaires idem menus précédents

Unithèque : Menu du monde : 10.50 pour les étudiants avec Campus Card (11.00 collaborateurs, 12.00 visiteurs), 245 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Menu thaï, avec une viande ou un crustacé, du riz et une salade ou un fruit (ne figure pas sur la fiche technique)	
Equilibre alimentaire	Ok Sans produits laitiers
Quantités	Equivalents protéique OK (crevettes, bœuf, poulet, porc, canard) Portion de légumes insuffisante (5x/5j) Portion de farineux, correcte
Rapport Qualité/prix	Correct
Matières grasses	Quantités : tous les menus dépassent 15 g/repas car il y a de la sauce à salade à tous les repas (18 g de lipides uniquement pour la sauce), sinon l'apport varie entre 10-15 g/assiette Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons, colza pour les salades
Sel	Apport de 1-10 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus ; commentaires idem menus précédents

Unithèque : Menu « Nouilles sautées / riz sauté » : menus identiques pour toute la semaine : 10.50 pour les étudiants avec Campus Card (11.00 collaborateurs, 12.00 visiteurs), 80 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Menus avec du poulet ou des crevettes, du riz ou des nouilles et une salade ou un fruit (ne figure pas sur la fiche technique)	
Equilibre alimentaire	Ok Sans produits laitiers
Quantités	Equivalents protéique OK (crevettes, poulet), modifier la fiche technique du riz avec 150 g crevettes et 1.5 œufs par personne Portion de légumes conséquente Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Correct
Matières grasses	Quantités : les 2 menus dépassent 15 g/repas car il y a de la sauce à salade à tous les repas (18 g de lipides uniquement pour la sauce), sinon l'apport varie entre 10-15 g/assiette Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons, colza pour les salades
Sel	Apport de 3.5 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus; commentaires idem menus précédents

Menu 1 Amphimax : 6.90 pour les étudiants avec Campus Card si assiette (indiqué 7.90 sur le site) (9.00 collaborateurs, 10.50 visiteurs ; 8.90/10.20/11.50 si menu complet), 200 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Assiette du jour comportant une viande ou équivalent, un légume ou une salade, un farineux, vendue sous forme de menu avec un potage et un dessert	
Equilibre alimentaire	OK Peu de produits laitiers
Quantités	OK Equivalents protéique OK (piccata de porc, saucisse, pangasius, escalope de poulet, paupiette de bœuf) Portion de légumes insuffisante (4x/5j) si l'assiette est consommée sans dessert (7.90) ; idem novembre 2009 - mai 2010 – mars 2011 Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité-prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Quantités : OK < 15 g/repas (4x/5j) sauf s'il y a de la sauce à salade Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons, colza pour les salades (amélioration depuis 2011)
Sel	Apport de 1-9 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus, sans changement ; commentaires idem menus précédents

Assiette 2 Amphimax : 6.90 pour les étudiants avec Campus Card (indiqué 7.90 sur le site) (10.20 collaborateurs, 11.50 visiteurs), 120 menus en moyenne (01-05.10.12)	
Assiette du jour à base pâtes, ou menu asiatique, ou hachis Parmentier, accompagné d'une salade verte ou un fruit (ne figure pas sur la fiche technique)	
Equilibre alimentaire	OK, mais beaucoup de salade verte (5x/5j)
Quantités	Equivalents protéique juste suffisant pour un plat de pâtes (env. 10 g de fromage/repas), du fromage est rajouté au moment du service et ne figure pas sur la fiche technique Portion de légumes correcte en additionnant les légumes des sauces (3x/5j), les salades vertes sont identiques de jour en jour (idem depuis 2009) Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Bon rapport qualité/prix, les informations de prix sur la page de l'Amphimax du site de l'Unil sont à modifier
Matières grasses	Quantités : plusieurs menus dépassent 15 g/repas car il y a de la sauce à salade à tous les repas (18 g de lipides uniquement pour la sauce : amélioration depuis 2011) Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons, colza pour les salades (amélioration depuis 2011)
Sel	Apport de 1 – 5 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces assiettes (fromage, rouleaux de printemps, etc.) sans changement ; commentaires idem menus précédents

Constats et améliorations possibles

- Cette analyse a été effectuée sur la base de fiches techniques qu'il était prévu de revoir en 2012 lors de la mise en service d'un nouveau logiciel. Des problèmes informatiques ont retardé la migration et les fiches comportent ainsi des inexactitudes par rapport à la pratique effective. Certaines de ces erreurs ont été discutées lors de l'entretien avec les responsables de la cuisine.
- Le nombre de menus servis a peu augmenté depuis 2011, alors que celui d'étudiants s'est élevé. Le gérant voit une augmentation des personnes préférant pique-niquer plutôt que manger des repas chauds.
- Une réflexion sur les possibilités de manger végétarien ou végétalien sur le site de l'Unil pourrait être envisagée au vu des tendances actuelles en matière de préférences alimentaires.
- Un repas équilibré apporte une quantité suffisante d'une source de protéines (viande, poisson, œufs, fromage, légumineuses ou dérivés). Les fiches techniques des menus à base de plats de pâtes au fromage n'en contiennent pas suffisamment, mais le personnel a la consigne de rajouter lui-même du fromage râpé sur l'assiette au moment du service.
- Les menus comportant chaque jour une salade verte pourraient avoir une variété de salades plus grande.
- La qualité des huiles utilisées s'est améliorée depuis l'analyse de 2011, elle correspond maintenant aux recommandations nutritionnelles.
- La quantité de sauce à salade libellée sur les recettes (60 g/ salade verte) a diminué depuis 2011, grâce à la mise à disposition des consommateurs d'une plus petite louche ; la poursuite de cette démarche pourrait être discutée car la quantité de sauce reste importante.
- L'assaisonnement en sel pourrait être diminué progressivement afin de ne pas heurter le goût spontané des clients. Les salières resteraient à disposition pour les convives qui aiment manger salé. Ce point n'a pas encore fait l'objet de changement au niveau des recettes mais sera abordé lors du changement de logiciel.
- Les propositions de menus sont très semblables entre les analyses annuelles, la création de nouveaux mets serait à envisager.