

2013

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

30/09/13

Définition du mandat

Ce document poursuit les analyses de menus effectuées de 2010 à 2012 sur la base des planifications et des recettes de 14 menus servis dans les restaurants universitaires, soit :

- 9 dans les restaurants de l'Unithèque et les cafétérias dépendant de cette cuisine de production (1 assiette du jour, 1 assiette à 6.90, 1 menu Fourchette verte, 1 menu du jour, 1 menu végétarien, 1 « nouilles ou riz sautés » à l'Unithèque ou servi en barquette dans les cafétérias, 1 menu du monde) et les cafétérias (1 assiette du jour, 1 assiette à 6.90 à l'Amphimax).
- 5 à Géopolis (Terre, Air, Eau, Feu, Univers) pour la première fois puisque les années précédentes, ce lieu de restauration n'était pas encore ouvert.

L'analyse ci-après porte sur les menus de la semaine du 13 au 17 mai 2013.

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 relus ou discutés le 24 septembre 2013 avec M. Cananiello, gérant, M. Flury, chef de cuisine et M. Cousot, second pour l'Unithèque et M. Raemy pour Géopolis.

Une analyse portant sur l'offre végétarienne du site de l'UNIL a également été faite en 2013.

Résultats

Assiette 1 Unithèque, 7.90 pour les étudiants avec Campus Card (9.00 collaborateurs, 10.50 visiteurs), 250 menus en moyenne (13-17.05.13), 350 menus en 2012	
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 aux années précédentes Equivalents protéique OK (épaule de porc, escalope de poulet, poulet, cou de veau, ragoût de bœuf), pas de poisson Portion de légumes correcte même lorsqu'il n'y a que la salade verte (55g), 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 : idem 2012) Qualité : OK, colza ou tournesol HOLL pour les cuissons (même si la fiche technique mentionne de l'huile d'arachide) ; la sauce à salade est de la marque Hero gastronomique omega 3 pour la french (35% lipides) et l'italienne (25% lipides), même si l'Escofina figure toujours sur la fiche technique
Sel	Non pris en considération car les fiches techniques doivent être revues lors de la migration vers un nouveau logiciel de recettes. Globalement, peu de produits industriels riches en sel, mais les quantités libellées sont conséquentes.

Assiette 2, économique, Unithèque, 6.90 pour les étudiants avec Campus Card (8.00 collaborateurs, 9.50 visiteurs), 120 menus en moyenne (13-17.05.13), 140 menus en 2012	
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 Comme en 2012, équivalents protéique insuffisant s'il n'y a pas de viande ou de poisson dans la sauce. Le fromage râpé n'est pas mentionné sur la fiche technique dans les recettes 3 jours/5, mais 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	Idem assiette 1
Sel	Idem assiette 1

Assiette Fourchette verte Unithèque, 10.50 pour les étudiants avec Campus Card (11.00 collaborateurs, 12.00 visiteurs), 105 menus en moyenne (13-17.05.13), 150 menus en 2012	
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 les menus de jeudi et vendredi qui n'ont pas les quantités de légumes requises mais qui sont complétées avec une petite salade non mentionnée sur le plan de menus. Choix protéique ne différant pas de celui de l'assiette 1 (cou de veau, ragoût de boeuf, fromage (non libellé), émincé de porc, suprême de poulet), pas de poisson, ne justifiant pas le prix du menu plus élevé (péjoration depuis 2012) 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 Qualité : OK, même sauce à salade à base de colza que pour les autres menus, même si libellée différemment
Sel	Idem assiette 1

Menu 1 Unithèque : 8.90 pour les étudiants avec Campus Card (10.20 collaborateurs, 11.50 visiteurs ; possibilité de ne prendre que l'assiette avec réduction du coût), 220 menus en moyenne (13-17.05.13), 240 menus en 2012	
Menu du jour comportant une entrée (potage, salade), une assiette (viande ou équivalents, légumes ou salade, farineux), un dessert (sauf mercredi 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 (5x/5j) Menu pour personnes appréciant les grosses portions
Quantités	OK Equivalents protéique : OK (brochette d'agneau/merguez, osso bucco, ragoût de dinde, crustacés, pojariski de veau), pas de poisson Portion de légumes et fruits : 150-200 g : OK Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Excellent rapport qualité/prix
Matières grasses	Menu apportant trop de matières grasses d'adjonction (> 25g par menu) Sinon, idem assiette 1
Sel	Idem assiette 1
Menu 2 Unithèque : 8.90 pour les étudiants avec Campus Card (10.20 collaborateurs, 11.50 visiteurs), 110 menus en moyenne (13-17.05.13), 140 menus en 2012	
Assiette végétarienne, accompagnée de l'entrée et du dessert du menu 1 (sauf mercredi, car c'est la boulangerie qui fabrique le dessert un jour par semaine)	
Equilibre alimentaire	Présence de potage des Grisons à la viande séchée dans un menu végétarien, mais la recette effectivement réalisée n'en comportait pas. L'apport protéique est à revoir (1x/5j, sans source de protéines et pas de dessert lacté, déjà mentionné précédemment). 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) Remarques identiques à 2012
Quantités	Equivalents protéique insuffisant 1x/5j (feuilleté aux champignons), sinon plus variés qu'en 2012 (rouleaux de printemps aux légumes avec dessert lacté, falafels, cheeseburger de soja, tarte aux poireaux), mais relativement gras Portion de légumes ou fruits largement suffisante (>200g avec le cumul du potage, de la salade, des légumes et des sauces et du dessert) Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Rapport qualité/prix correct par rapport aux autres menus du site
Matières grasses	Menu apportant trop de matières grasses d'adjonction ou dans la pâte à tarte (libellé du feuilleté à modifier, manque la coque du feuilleté ; libellé de la tarte aux poireaux à modifier : manque la pâte) Sinon, idem assiette 1
Sel	Idem assiette 1

Unithèque : Menu du monde : 10.50 pour les étudiants avec Campus Card (11.00 collaborateurs, 12.00 visiteurs), 205 menus en moyenne (13-17.05.13), 245 menus en 2012	
Menu thaï, avec une viande ou un crustacé, du riz et une salade ou une pomme	
Equilibre alimentaire	Ok Sans produits laitiers
Quantités	Equivalents protéique OK (canard, agneau, crevettes, poulet, porc) Portion de légumes suffisante (5x/5j) Portion de farineux, correcte
Rapport Qualité/prix	Rapport qualité/prix élevé par rapport aux autres menus servis sur le site
Matières grasses	Idem assiette 1
Sel	Idem assiette 1

Unithèque : Menus « Nouilles sautées » et « riz sauté » : menus identiques pour toute la semaine : 10.50 pour les étudiants avec Campus Card (11.00 collaborateurs, 12.00 visiteurs), 30 nouilles et 20 riz en moyenne (13-17.05.13), 80 menus en 2012	
Menus avec du poulet ou des crevettes, du riz ou des nouilles et une salade ou un fruit	
Equilibre alimentaire	Ok Sans produits laitiers Sans crudités
Quantités	Equivalents protéique OK (crevettes, poulet) Portion de légumes conséquente Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Rapport qualité/prix élevé par rapport aux autres menus servis sur le site
Matières grasses	Idem assiette 1
Sel	Idem assiette 1

Menu 1 Amphimax : 7.90 pour les étudiants avec Campus Card si assiette (9.00 collaborateurs, 10.50 visiteurs ; 8.90/10.20/11.50 si menu complet), 180 menus en moyenne (13-17.05.13), 200 menus en 2012	
Assiette du jour comportant une viande ou équivalent, un légume ou une salade, un farineux, vendue aussi sous forme de menu avec un potage et un dessert	
Equilibre alimentaire	OK Sans de produits laitiers
Quantités	OK Equivalents protéique OK (jambon à l'os, ragoût de veau, steak de bœuf, côte de porc, cuisse de poulet) Portion de légumes insuffisante (4x/5j) si l'assiette est consommée sans dessert (7.90) ; idem novembre 2009 - mai 2010 – mars 2011 – mai 2012 Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité-prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Idem assiette 1
Sel	Idem assiette 1

Assiette 2 Amphimax : 6.90 pour les étudiants avec Campus Card (8.00 collaborateurs, 9.50 visiteurs), 95 menus en moyenne (13-17.05.13), 120 menus en 2012	
Assiette du jour à base pâtes, accompagné d'une salade verte ou un fruit	
Equilibre alimentaire	OK, mais beaucoup de salade verte (5x/5j) Revoir menu du mardi. spaghetti secs
Quantités	Equivalents protéique insuffisant (4 jours/5), 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 (2x/5j) sinon insuffisante, les salades vertes sont identiques de jour en jour (idem depuis 2009) Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Idem assiette 1
Sel	Idem assiette 1

Géopolis fonctionne sur la base de cinq menus différents, libellés Terre, Air, Eau, Feu et Univers. Ils n'ont pas de caractéristiques déterminées en tant que tels, mais varient selon les jours. Néanmoins, parmi ces cinq menus, se retrouvent chaque jour, au moins un menu à base de viande, au moins un à base de poisson et au moins un menu végétarien. Toujours parmi ces menus, au moins un plat de pâtes et un menu Fourchette verte, figurent dans l'offre. Ces menus sont planifiés afin qu'ils s'équilibrent économiquement sur la semaine.

Les appréciations sont donc plus spécifiques aux menus servis pendant la semaine du 13 au 17 mai 2013, qu'à l'appellation des menus en particulier.

Pour Géopolis, l'analyse n'a pas pu être aussi détaillée que pour l'Unithèque, car les recettes ne sont pas encore documentées, cela devrait être fait d'ici fin 2014. Les commentaires ont donc été basés sur les explications données oralement le 19 septembre 2013 par M. Raemy, restaurant manager, le chef de cuisine étant malade le jour du rendez-vous. Une partie des mets est achetée déjà semi-finie, l'analyse demanderait donc aussi d'avoir accès à ces compositions.

Menu Terre Géopolis : 7.90 pour les étudiants avec Campus Card (9.00 collaborateurs, 10.50 visiteurs) (13-17.05.13)	
Assiette du jour comportant de la viande, du poisson ou une offre végétarienne	
Equilibre alimentaire	L'apport protéique est à revoir, un menu n'en comporte pas (poêlée de légumes asiatiques) Sans produits laitiers (0x/5) Sans crudités (0x/5) Pas plus d'un mets gras par menu : OK
Quantités	Equivalents protéique OK lorsqu'il est présent (carrelet, tilapia, poulet, saucisse à rôtir) Portion de légumes limite voire insuffisante : 80-120 g selon les jours, mais un deuxième service est possible sur demande Portions de farineux : correcte ; un deuxième service est possible sur demande
Rapport Qualité/prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Pas d'analyse possible au vu des informations obtenues La qualité des matières grasses pourrait être revue, avec l'utilisation d'une huile supportant mieux la cuisson que celle utilisée (colza HOLL ou tournesol HO plutôt que colza) Pas de sauce à salade utilisée cette semaine pour ce menu
Sel	Pas d'analyse possible au vu des informations obtenues

Menu Air Géopolis : 6.90 pour les étudiants avec Campus Card (8.00 collaborateurs, 9.50 visiteurs) (13-17.05.13)	
Assiette du jour comportant du poisson ou une offre végétarienne	
Equilibre alimentaire	OK Apport en produits laitiers fréquents pour une assiette du jour (4x/5) Peu de crudités (2x/5) Pas plus d'un mets gras par menu : OK, même pas de mets gras (4x/5)
Quantités	Equivalents protéique (escalope végétarienne de légumes, lieu noir, fromage 3x) Portion de légumes limite voire insuffisante : 4x/5 moins de 100 g, mais un deuxième service est possible sur demande Portions de farineux : correcte ; un deuxième service est possible sur demande
Rapport Qualité/prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Pas d'analyse possible au vu des informations obtenues La qualité des matières grasses pourrait être revue, avec l'utilisation d'une huile supportant mieux la cuisson que celle utilisée (colza HOLL ou tournesol HO plutôt que colza) Sauce à salade à base d'huile de colza
Sel	Idem menu Terre

Menu Eau Géopolis : 8.90 pour les étudiants avec Campus Card (10.20 collaborateurs, 11.50 visiteurs) (13-17.05.13)	
Assiette du jour comportant de la viande, du poisson ou une offre végétarienne, un potage ou une salade et un dessert (varie selon les jours, mais identique à celui du menu Feu)	
Equilibre alimentaire	L'apport protéique est à revoir, un menu n'en comporte pas (rouleaux de printemps aux légumes) Présence de produits laitiers (2x/5) Présence de crudités : OK (2x/5 + salade à choix chaque jour) Pas plus d'un mets gras par menu : OK, même pas de mets gras (3x/5)
Quantités	Equivalents protéique (émincé de porc, rôti de bœuf haché, sandre, fromage) Portion de légumes : OK si légumes plus salade, limite sinon 80-120 g selon les jours, mais un deuxième service est possible sur demande Portions de farineux : correcte ; un deuxième service est possible sur demande
Rapport Qualité/prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Idem menu Air
Sel	Idem menu Terre

Menu Feu Géopolis : 8.90 pour les étudiants avec Campus Card (10.20 collaborateurs, 11.50 visiteurs) (13-17.05.13)	
Assiette du jour comportant de la viande ou une offre végétarienne, un potage ou une salade et un dessert (varie selon les jours, mais identique à celui du menu Eau)	
Equilibre alimentaire	L'apport protéique est à revoir, un menu n'en comporte pas (escalope de légumes) Présence de produits laitiers (3x/5) Présence de crudités : OK (2x/5 + salade à choix chaque jour) Pas plus d'un mets gras par menu : OK, même pas de mets gras (4x/5)
Quantités	Equivalents protéique (steak haché de bœuf, brochette de porc, fromage 2x) Portion de légumes : OK si légumes plus salade, limite sinon 80-120 g selon les jours, mais un deuxième service est possible sur demande Portions de farineux : correcte ; un deuxième service est possible sur demande
Rapport Qualité/prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Idem menu Air
Sel	Idem menu Terre

Menu Univers Géopolis : 10.50 pour les étudiants avec Campus Card (11.00 collaborateurs, 12.00 visiteurs) (13-17.05.13)	
Assiette du jour comportant de la viande ou une offre végétarienne	
Equilibre alimentaire	Ok Peu de crudités (2x/5) Présence de produits laitiers (3x/5) Pas plus d'un mets gras par menu : OK, même pas de mets gras (4x/5)
Quantités	Equivalents protéique (tendron de veau, cordon bleu de poulet, pizza, fruits de mer, émincé de volaille et d'agneau) Portion de légumes limite voire insuffisante : 80-120 g selon les jours, mais un deuxième service est possible sur demande Portions de farineux : correcte ; un deuxième service est possible sur demande
Rapport Qualité/prix	Rapport qualité/prix élevé par rapport aux autres menus servis sur le site
Matières grasses	Idem menu Air
Sel	Idem menu Terre

Constats et améliorations possibles

Les commentaires sont à lire en fonction du mode d'analyse utilisé pour chaque prestataire de repas et non à mettre en comparaison entre ceux-ci.

En effet, l'analyse de l'Unithèque s'est basée sur les fiches techniques de chaque recette, avec les erreurs que cette démarche comporte, quantité de sel évaluée sur la base du sel mis par le cuisinier et non pas la quantité de sodium de chaque aliment par exemple, mais offrant tout de même une bonne précision.

Pour Géopolis, le chef de cuisine n'a pas pu participer à l'entretien et le manager a donné les renseignements complémentaires demandés, au vu de ses possibilités.

Unithèque

(13-17.05.13)

- 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. En 2013, la migration n'a toujours pas été effectuée, beaucoup de recettes comportent des inexactitudes par rapport à la pratique et ne sont pas modifiées puisqu'elles seront reprises systématiquement prochainement.
- Pour ces menus et sur la base d'une comparaison avec une semaine de menus de 2012, le nombre de menus servis a diminué depuis 2012 (perte de 330 repas/jour), alors que celui d'étudiants s'est élevé. Cette diminution porte essentiellement sur l'assiette 1 de l'Unithèque (7.90 pour une assiette), le menu Fourchette verte (11.00 pour une assiette) et le menu riz ou nouilles sautés (10.50 pour une assiette). Les menus économiques (6.90) ou à l'excellent rapport quantité prix (menus 1 de l'Unithèque ou de l'Amphimax) sont moins touchés. L'ouverture d'un nouveau lieu de restauration, Géopolis, explique ces variations. L'augmentation des pique-niques est également à prendre en compte.
- Pour la cuisine de l'Unithèque :
 - Les menus végétariens sont un peu plus variés que ceux des années précédentes.
 - Les menus Fourchette verte contiennent plus de légumes que les autres servis, mais la qualité de la source protéique ne justifie plus cette année une différence de prix avec les autres menus servis. Il convient de relever que le prix des menus est difficile à modifier une fois fixé car faisant l'objet de négociations entre le prestataire de repas et l'UNIL, certaines offres n'ont pas évolué depuis plusieurs années.
 - L'offre quotidienne permet de trouver chaque jour un menu à base de viande ou de fromage (plat de pâtes). Au vu des 10 menus servis par la cuisine de production de l'Unithèque, il pourrait y avoir systématiquement du poisson et une source de protéines type œufs ou légumineuses ou dérivés (tofu, Quorn).
 - Plusieurs commentaires faits lors des analyses des années précédentes restent valables : variété des menus, variété des salades, quantité de sauce à salade servie (70 g libellée)
 - L'offre des salades et des fruits pourrait être plus variée dans l'année (pomme, salade verte). Les produits servis sinon sont frais pour la majorité et de saison

Géopolis

(13-17.05.13)

- Le nouveau restaurant de Géopolis apporte maintenant une offre supplémentaire concurrentielle et a permis l'augmentation du nombre de menus chauds servis à midi sur le site.
- Le nombre de menus n'a pas pu être communiqué, mais globalement, 800 menus tous chiffres confondus sont servis à midi.
- Les menus sont variés, les sources protéiques aussi avec une forte présence de poisson. Certains menus ne comportent pas d'équivalents protéiques, ce qui est à revoir.
- Les mets gras sont peu présents, gage d'une cuisine légère
- Les mets achetés déjà préparés sont quotidiens, ne permettant pas un choix de la qualité des matières grasses, leur sélection doit donc être attentive
- La quantité de matières grasses réellement utilisée sera à préciser lors d'une prochaine analyse.
- L'offre Fourchette verte n'est pas identifiée sur la planification de menus, la validation du respect des critères n'a pas pu être faite.