

# L'équilibre des repas et la réalisation des menus

NOUVEAUTÉ

SUR-MESURE

## Objectif de formation

Concevoir des menus équilibrés, attractifs et conformes aux exigences nutritionnelles, réglementaires et aux besoins spécifiques des publics, dans une logique de qualité et de lutte contre le gaspillage.

## Programme

### Comprendre les bases de l'équilibre alimentaire

- Les besoins de l'organisme : Comprendre les apports énergétiques et nutritionnels nécessaires au bon fonctionnement du corps.
- Les nutriments : Étude des macronutriments (protéines, glucides, lipides) et des micronutriments (vitamines, minéraux).
- Les groupes d'aliments : Classification et rôle des différents groupes (féculents, légumes, fruits, produits laitiers, viandes/poissons/œufs, etc.).
- La réalisation de menus équilibrés : Méthodologie pour construire des menus variés et équilibrés sur une journée ou une semaine.

### Connaître les recommandations nutritionnelles réglementaires

- Le GEMRCN (Guide des Repas en Milieu de Restauration Collective et de Nutrition) : Application des règles pour la restauration collective.
- Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) : Intégration des recommandations nationales pour une alimentation saine.
- La loi EGALIM : Adaptation des menus pour inclure plus de produits durables, locaux et de qualité (ex : 50% de produits durables dont 20% de bio).

### Adapter les menus aux publics spécifiques

- Adaptation selon le public : Prise en compte de l'âge, du niveau d'activité physique, ou de besoins spécifiques (ex : personnes âgées, enfants, sportifs).
- Allergies et intolérances alimentaires : Gestion des allergies courantes (gluten, lactose, fruits à coque, etc.) et des régimes d'éviction.
- Les régimes les plus fréquents : sans sel, végétariens, végétaliens, sans résidus...

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Responsables de cuisine, gestionnaires de restauration collective, cuisiniers.

### Durée

1 Jour dont 7 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

Nous consulter En intra uniquement

### Adresse

**Site de Vannes**  
6 rue Ella Maillart,  
PA Laroiseau,

56000 Vannes

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>



## Les points forts de la formation

- Formation sur mesure, adaptée aux besoins spécifiques des participants et de leur structure

## Les conditions d'admission

### Prérequis

Aucun prérequis

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

• Acquérir les fondamentaux pour élaborer un menu • Sécuriser ses pratiques • Adapter les menus aux publics spécifiques

### ► PRÉSENTIEL

### Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

### Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en application pratique. Méthode active et participative à partir des cas pratiques apportés par les participants. Positionnement de sortie fait par le formateur.

### Les sessions



#### Vannes

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 11/04/2026

*Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*

## Contacts



### LE BIHAN Mireille

[mireille.lebihan@morbihan.cci.fr](mailto:mireille.lebihan@morbihan.cci.fr)

CCI Formation Morbihan - Site de Vannes - N° SIRET 1302280900011 - N° d'activité 53351000435  
6 rue Ella Maillart, PA Laroiseau, - 56000 Vannes

Tél. : 02 97 64 04 54 - [formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>



CCI FORMATION  
BRETAGNE