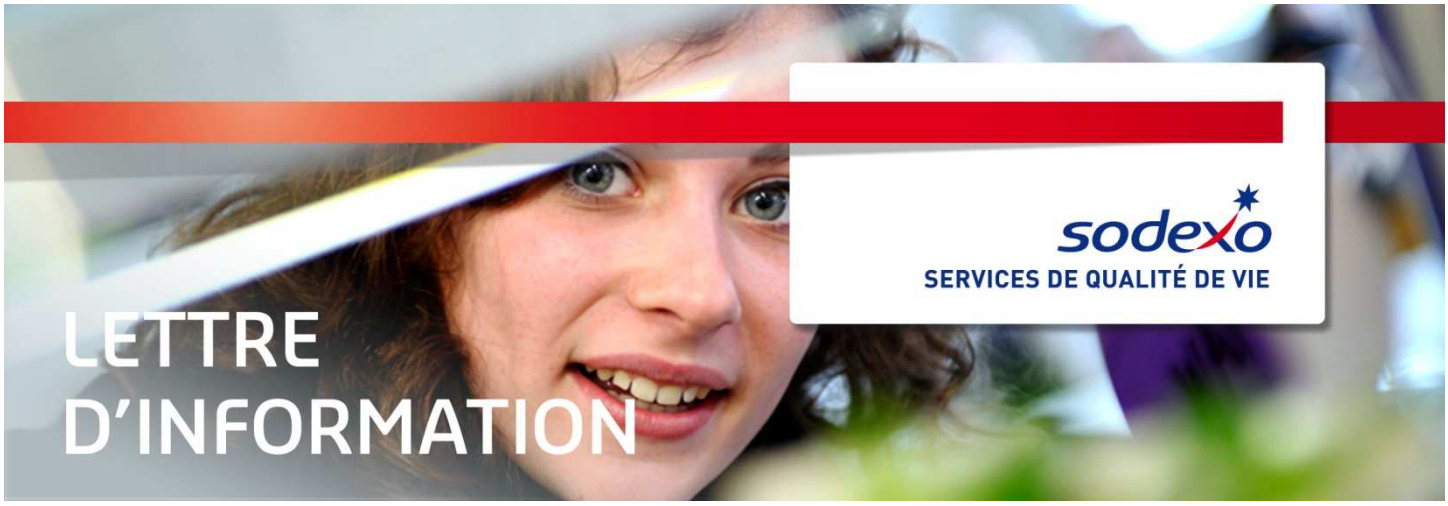

EN DIRECT DE LA CANTINE !

Mars-Avril 2015

A LA UNE

L'équilibre alimentaire au menu !

Conscient des enjeux que représente la nutrition en termes de santé et de bien-être, Sodexo s'engage à promouvoir au quotidien des menus équilibrés et variés.

Les menus proposés à vos enfants sont élaborés par nos diététiciennes conformément à la règlementation nutritionnelle en vigueur.
Ils sont adaptés aux besoins et attentes des enfants et des adolescents, et respectent le rythme des saisons.

Pour donner aux jeunes l'envie de manger plus de légumes et de fruits, ces derniers sont à l'honneur au sein des restaurants. Ils sont proposés chaque jour de façon attractive : en salad'bar, en soup'bar, en crumble, en dips dressés en verrine…
Nous privilégions également dans nos menus des recettes et des produits avec un apport maîtrisé en sel, en sucre et en matières grasses.

Enfin, pour faire du repas un moment de découverte, chaque mois, de nouvelles recettes préalablement testées et approuvées par les convives sont intégrées dans les menus servis.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour accompagner les adolescents dans la composition d'un repas équilibré, nous leur proposons chaque jour dès l'entrée du self une suggestion de menu : "A fond l'équilibre !".

ZOOM NUTRITION

Tout savoir sur la poire…

A ce jour, il existe à peu près 2000 variétés de poires mais seule une dizaine se retrouve couramment sur les étals.

On classe les poires selon leur saison : celles d'été comme la Guyot et William et celles d'automne-hiver dont la conservation peut davantage s'étaler : Passe Crassane, Conférence, Comice.

La poire est peu calorique car elle ne compte que 58 kcal/100g. Riche en eau et en fibres, elle est une alliée de choix pour une petite faim, tout en facilitant le transit intestinal.
Source de vitamines et de minéraux, elle est excellente pour la santé et permet de contribuer à l'équilibre alimentaire.