

# INFORMATION NUTRITIONNELLE

La cuisine centrale élabore ses menus en suivant l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire et les recommandations du GEMR/CN (Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition). Le repas du midi, qu'il comprenne 4 ou 5 composantes, avec le pain et l'eau, doit apporter les éléments suivant :

- Une entrée ou dessert cru : crudité ou fruit permettant un apport régulier en vitamine C,
- Une garniture : légumes ou féculents,
- Un laitage : lait, fromage, dessert lacté, permettant un apport en calcium
- Un plat principal à base de protéines : protéines animales (viande, poisson, œufs) ou protéines végétales

## La diversification des protéines sur la semaine :

- 1 repas avec de la viande noble (bœuf, agneau, veau)
- 1 repas avec du poisson
- 2 repas végétariens en mettant en avant les légumineuses (plat, soupe, gâteau) ou les œufs
- 1 repas divers

Le repas à 4 composantes va permettre à l'enfant de mieux consommer son repas

	LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crudité	Féculent			Soupe de féculent, Fromage	Crudité
PLAT	Poisson	Œuf		Divers (Volaille, Porc, Fromage)	Viande Noble (Bœuf, Veau, Agneau)	Légumineuse
SANS VIANDE				Divers	Poisson	
GARNITURE	Féculent	Légume + Lait	Légume + Féculent	Féculent	Légume	Féculent
FROMAGE	Produit laitier		Fromage	Fromage		Dessert à base de produit laitier
DESSERT		Fruit		Fruit	Fruit	