



LETTRE D'INFORMATION

Mai – Juin 2022



édito

Les menus de cette fin d'année réservent de belles surprises aux enfants : de nouvelles recettes vitaminées à goûter, une échappée gustative au Liban et bouquet final, le repas de fin d'année pour dire au revoir aux grands dans une ambiance de fête !



Les animations dans la cantine

L'équipe de restauration propose aux beaux jours une animation libanaise. Les objectifs de ce temps fort ? Faire découvrir des nouvelles saveurs aux enfants et enrichir leurs connaissances autour de produits variés tels que l'aubergine, le boulgour, les légumineuses et plus largement sur l'intérêt d'équilibrer leur consommation de protéines d'origine animale et végétale.



NUTRITION

Les matières grasses à la loupe !

Nutrition



Qu'elles soient d'origine végétale (huiles...) ou animale (beurre, crème...), les matières grasses apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Elles font à ce titre partie des aliments essentiels à la santé et à l'équilibre général de l'organisme. En pratique, favorisez la variété avec par exemple une noisette de beurre le matin sur les tartines, une cuillère d'huile crue pour assaisonner une entrée et une autre pour apporter du moelleux à la cuisson d'une viande ou d'un poisson.

Toutefois, consommées en excès, les matières grasses augmentent à terme le risque de prise de poids ou favorisent les maladies cardiovasculaires. Pour protéger la santé de toute la famille, il est donc recommandé de limiter toutes les formes de graisses « cachées » provenant par exemple des biscuits sucrés, gâteaux apéritifs, des charcuteries, des fromages, des plats en sauce...

Idéalement, préférez les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses : vapeur, wok, poêle anti-adhésive, papillotes, cuiseur-vapeur... Enfin, limitez les ajouts de sauce, crème, beurre ou mayonnaise : vous profiterez davantage des vraies saveurs de vos aliments !



ZOOM SUR L'ANIMATION "AU REVOIR LES GRANDS"

Les enfants célèbrent l'arrivée des vacances avec l'animation festive « Au revoir les grands ». Pour l'occasion, l'équipe de restauration fait un clin d'œil aux élèves qui changeront d'école à la rentrée et met l'ambiance dans la cantine