



## LETTRE D'INFORMATION

Septembre – Octobre 2022



### édito

C'est la rentrée ! Toutes nos équipes sont heureuses de revoir vos enfants et d'accueillir les petits nouveaux. Pour bien commencer l'année, un accueil chaleureux leur est réservé avec l'animation de « Bienvenue » : un menu sain et festif dans une salle de restaurant décorée pour l'occasion. Tout au long de l'année, notre diététicienne conçoit des menus sains et équilibrés, en fonction des besoins et des goûts des enfants. Le chef de cuisine et son équipe préparent ensuite les recettes à partir de produits de saison et de qualité. Bonne lecture !



Les menus sont construits dans le respect des grandes règles de l'équilibre alimentaire, assurant la présence quotidienne dans l'assiette de votre enfant de toutes les composantes nécessaires à sa croissance, protéines, glucides, vitamines, fibres... L'une des clés pour y arriver, c'est la variété.

Grâce aux alternatives proposées dans les entrées, les plats et desserts, et en s'appuyant sur les recommandations de la diététicienne, les élèves apprennent à composer leur plateau de manière éclairée. L'**équilibre** alimentaire et le **plaisir** dans les assiettes sont deux priorités pour construire les menus des élèves.

La diététicienne compte de nombreux critères pour construire les menus : la saisonnalité des produits, la quantité et la fréquence d'apparition recommandées des aliments pour les enfants, la variété des plats, la préférence des enfants et l'intégration de produits responsables...

Les produits frais de saison et locaux sont systématiquement favorisés.

Notre diététicienne travaille toute l'année pour choisir des repas équilibrés, sains et gourmands pour que vos enfants se régalerent !

### C'EST LA FÊTE !



Repandre le chemin de l'école engendre parfois un peu d'appréhension. Nous considérons que les retrouvailles à la cantine méritent bien une fête ! Alors les équipes de restauration décorent leur salle avec des affiches, des ballons et des mobiles pour donner envie d'entrer et passer un bon moment. Chaque adulte porte un badge avec son prénom afin de mieux faire connaissance

### RECETTE

#### NUGGETS DE CAROTTES

Cette recette gourmande et ludique à préparer est une façon originale de proposer des légumes à votre enfant. Elle convaincra sans aucun doute vos enfants à changer d'avis sur le goût de la carotte.

Temps de préparation : 10 minutes •  
Temps de cuisson : 25 minutes

#### Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 8 carottes fraîches • 100 g de parmesan râpé ou emmental râpé • 4 œufs • 6 cuillères à soupe de farine • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail

#### C'est parti :

- Laver, peler et râper les carottes. Bien les essorer.
- Dans un récipient, battre les œufs avec 4 cuillères à soupe de farine. Ajouter le parmesan râpé et l'ail écrasé. Ajouter enfin les carottes. Mélanger.
- Former des petites galettes, peu épaisses. Saupoudrer chaque côté avec la farine restante
- Dans une poêle chaude, verser l'huile d'olive et faire cuire les nuggets pendant 5 à 8 minutes de chaque côté. Une fois cuits, les déposer sur du papier absorbant puis servir.

Bon appétit !

