



sodexo  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

## AURILLAC

### édito

Une animation différente chaque semaine, voici une des clés pour apporter de la variété dans les menus de vos enfants. A chaque occasion, les recettes sont imaginées pour illustrer au mieux le thème du moment et des affichages colorés, ludiques accompagnent la découverte en donnant quelques informations sur les ingrédients principaux (bienfaits, origines,...). Bonne lecture !

Cyrille Geneix  
Directeur Cuisine Municipale Aurillac

### ÉQUILIBRE / BIEN-ÊTRE

## Zoom sur les produits laitiers

### Comment les consommer ?

3 à 4 produits laitiers par jour, soit 1 par repas.

- **Varié les produits** pour éviter les excès de graisses saturées et de sel. De plus ils n'ont pas tous la même richesse en calcium.
- **En pratique** : par exemple 1 verre de lait au petit-déjeuner, 1 portion de fromage au déjeuner, 1 yaourt nature ou 1 petit-suisse au goûter et 1 fromage blanc au dîner.

### Quels bienfaits pour votre enfant ?

Sources de calcium, de vitamine D et phosphore, ils contribuent à la croissance des os et des dents.

- Riches en protéines, lipides et des glucides, ils **apportent de l'énergie** et sont indispensables au fonctionnement de notre organisme.
- Les matières grasses des produits laitiers contiennent de la vitamine A dont le rôle est essentiel dans les **mécanismes de la vision et la résistance aux infections**.

### Les produits laitiers dans vos menus

Dans le cadre des menus servis à la cantine, nous sélectionnons avec soin les produits laitiers qui sont proposés à votre enfant :

- Les yaourts et fromages blancs sont **100% d'origine française**,
- Des fromages avec l'Appellation d'origine contrôlée (AOP/AOC) sont servis au moins 1 fois sur 20 repas : Bleu d'Auvergne, Fourme d'Ambert, Saint-Nectaire, Cantal laitier, Pont-L'Évêque et Munster,
- Nous privilégions l'intégration de produits issus de la région en travaillant notamment avec des fromageries locales.



### LES ANIMATIONS DANS LA CANTINE

En venant déjeuner au restaurant scolaire, votre enfant apprend à diversifier son alimentation. Il découvre de nouvelles recettes tout au long de l'année, combinées à des plats fétiches qui le rassurent. Avant de les mettre au menu, nous mesurons leur succès au préalable auprès d'un panel d'enfants. Les meilleurs jurys sont nos convives eux-mêmes ! Par cette démarche, nous nous assurons de réduire le gaspillage alimentaire dans nos restaurants en complément de nos animations « Mission anti-gaspi ».

### « MISSION ANTI-GASPI »

L'eau est précieuse, il est nécessaire de la préserver. C'est le message diffusé aux enfants lors de cette 3<sup>ème</sup> campagne de sensibilisation contre le gaspillage alimentaire de l'année. Avec une affiche amusante et colorée accompagnée d'une planche de stickers offerte à chaque enfant, petits et grands apprennent à écouter leur soif avant de remplir en entier leur verre et aussi à le finir avant de quitter la table. L'animation « Petite ou grande soif » permet à chacun d'accomplir un geste de plus utile dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.

MISSION ANTI GASPI  
2019-2020



### A L'ÉCOUTE DE MA PLANÈTE :

Le Printemps est la saison du réveil de la nature. De nombreux fruits et légumes apparaissent et offrent tout ce qu'ils ont de bon pour la santé, leur fraîcheur et les vitamines en premier. Pour annoncer leur arrivée, l'animation « Mange au rythme des saisons » se déroule le premier jour du Printemps avec un menu gourmand et les produits du moment. Les enfants reçoivent une brochure avec un jeu des 4 saisons pour se familiariser avec les fruits et légumes à la maison.

À L'ÉCOUTE DE MA PLANÈTE  
2019-2020



### « C'EST LA FÊTE ! »

Les gourmands seront ravis de découvrir le menu de fête préparé par le chef et les équipes de restauration à l'occasion de la traditionnelle Fête du Printemps. La salle dans laquelle déjeune votre enfant sera entièrement redécorée avec des affiches, des mobiles et des ballons verts.

C'EST LA FÊTE  
2019-2020



### RECETTE

## FUSILLI À LA TAPENADE

Les pâtes font partie des grandes valeurs sûres plébiscitées des enfants. Cette recette leur apporte une saveur supplémentaire et contribue à élargir le répertoire alimentaire de votre enfant.

Pour que la découverte soit plus complète, n'hésitez pas à lui expliquer de quelle manière est fabriquée la tapenade en lui montrant l'olive noire ou l'olive verte sous sa forme brute. Plus il est informé sur les ingrédients utilisés dans la recette, plus il aura confiance et sera disposé à goûter.



### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 g de fusilli (complets de préférence)
- 100 g de tapenade verte (ou noire)
- 250 g de tomates cerise
- 1 botte de basilic
- Sel, poivre.

### PRÉPARATION :

- Laver les tomates cerise, les essuyer et les couper en deux
- Faire cuire les pâtes, les égoutter et les placer dans un grand saladier
- Ajouter la tapenade, les tomates et le basilic ciselé.
- Mélanger le tout, assaisonner et servir en accompagnement d'une viande grillée.

Bon appétit

### Astuce :

Au moment de l'assaisonnement, faites attention à l'ajout de sel car la tapenade en apporte déjà suffisamment.