

QUOI DE NEUF CETTE SEMAINE ?

IL N'Y A PAS ECOLE LE 11 NOVEMBRE ?

Cette date est marquée par des cérémonies de commémoration de la fin de la première guerre mondiale, en 1918.

Cette date nous rappelle l'importance de la paix et du respect envers ceux qui ont vécu cet événement.



LE PRINCIPE DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

On atteint l'équilibre alimentaire en **variant** son alimentation pour apporter à notre organisme les nutriments et l'énergie nécessaires à son bon fonctionnement.

Cet équilibre alimentaire repose essentiellement sur la **consommation** quotidienne de **fruits** et **légumes** (crus et cuits), de **légumineuses** (2 fois par semaine : lentilles, haricots, pois chiche...), **produits céréaliers**, **produits laitiers** (yaourt ou fromage), **viande** (500 gr par semaine maximum) et **poisson et fruits de mer**.

Pour respecter cet équilibre, notre diététicienne a créé un plan alimentaire sur 4 semaines, et les menus sont composés pour respecter cet équilibre quotidien.

Ainsi, sur les 5 journées et pour respecter également la loi Egalim, il y a un repas avec du poisson, un repas intégralement végétarien et 3 repas avec de la viande.

L'ordre de ces repas varie d'une semaine à l'autre.



DU 10 AU 14 NOVEMBRE 2025



Scollectivités
Restauration Collective en circuit court depuis 1996