ÉDITO

Cours, examens, activités sportives, loisirs... Les journées d'un collégien sont bien remplies et nécessitent une bonne dose d'énergie!

L'alimentation joue un rôle essentiel à ce niveau. De plus, pour être en bonne santé, il est important de manger sainement et de façon équilibrée!

Le Conseil général a donc décidé d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis dans les collèges publics sarthois. Les menus sont repensés en respectant les quantités de chaque groupe d'aliments tout en intégrant des produits sarthois de qualité.

Je vous invite à découvrir en famille des idées de recettes et de menus, qui conjuguent plaisir à table et impact positif sur la santé! N'hésitez plus, prenez votre santé en main, mangez sain!

Jean-Marie Geveaux,

Président du Conseil général de la Sarthe

Ce document a été rédigé avec le concours d'une diététicienne, en impliquant 10 collèges sarthois. Il tient

compte des dernières législations en vigueur.

Des exemples de menus scolaires

- Salade crétoise ou carottes râpées au fenouil ou pomelos
- Goulasch au paprika ou steak
- Pommes de terre boulangère ou flageolets
- Fromage blanc
- Tarte aux pommes ou clafoutis aux abricots ou fruits

- Pizza maison ou betteraves rouges en salade ou cœurs de palmier vinaigrette
- Sauté de porc Cénomans aux coings ou boudin noir ou boudin blanc
- Panaché de haricots ou brocolis vapeur
- Yaourt sarthois ou petits suisse ou nappé caramel
- Assortiment de raisins

• Salade de riz orientale ou quinoa en taboulé vert

- ou filet de maquereau à la moutarde
- Fricassée de dinde fermière Label Rouge à la crème ou cuisse de canette rôtie
- Haricots verts ou endives braisées
- Bûche de chèvre ou camembert ou mini babybel
- Salade de fruits frais ou ananas caramel



mange sain!



Prends ta santé en main,

tion dans votre collège?

La commission restauration a été créée pour cela. Elle permet de prendre part à la conception des

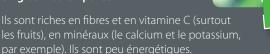
Pour plus d'informations vous pouvez contacter la direction de votre collège.

Prends ta santé en main,

mange sain

LES FRUITS ET LÉGUMES

Crus ou cuits, en salade ou à croquer, en gratin ou en purée.



Ils représentent la deuxième source de calcium de notre alimenta-

Idées recettes disponibles en collège :

- haricots à la dijonnaise
- salade crétoise
- avocat aux agrumes...

LES FÉCULENTS, CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

Le pain, les pommes de terre, les pâtes, le riz, la semoule, les céréales et les légumes secs (lentilles, haricots blancs...).

En salade composée, chauds en garniture, en

Riches en glucides complexes (amidon), en protéines végétales, en vitamines du groupe B, en minéraux (magnésium) et en fibres

Les protéines végétales équilibrent les apports en protéines ani-

Idées recettes disponibles en collège :

- guinoa en taboulé vert bio
- riz pilaf



A chaque

Le saviez-vous?

et sont riches en

vitamines!

Ils facilitent la digestion

repas

Au moins 5 par jour

Idées recettes disponibles en collège :

vitamines du groupe B et en minéraux.

Lait, yaourts, fromage blanc, fromages,

Ils sont riches en protéines animales (consti-

- Saint-Nectaire, Emmental, Comté

LES PRODUITS LAITIERS

entremets...

- fromage blanc aux framboises...



Le saviez-vous? 300 mg de calcium = 1/4 litre de lait ou 2 vaourts nature ou 30 g d'emmental

lipides, constitués d'acides gras essentiels ou non. Elles sont aussi

en collège : - tarte au camembert

mayonnaise...

- rillettes du Mans

- flamiche aux poireaux...

lubles (A et D dans le beurre.

Idées recettes disponibles

LES MATIÈRES GRASSES

Huile, margarine, beurre, crème fraîche,

Elles contiennent majoritairement des

En petite

Le saviez-vous?

Il ne faut pas oublier les graisses cachées contenues dans les pâtisseries, les pizzas, les glaces, le chocolat, la charcuterie...

Le jambon blanc est un produit plutôt maigre, les pâtés de foie et rillettes sont très riches en lipides.



Toutes les viandes et les volailles (bœuf. veau, agneau, mouton, poulet, dinde, porc...) les œufs, les poissons, les crustacés et fruits de mer. A consommer en

Ils sont riches en protéines animales de grande qualité. Les viandes rouges sont

une précieuse source de fer. Les poissons apportent phosphore et iode. Ce groupe est riche en vitamines du groupe B et en vitamine A (abats, œufs). On retrouvera également des lipides dont la teneur varie selon l'espèce et le morceau.

LA VIANDE, LE POISSON ET LES OEUFS

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de manger du poisson au moins deux fois par semaine

Idées recettes disponibles en collège :

- curry d'agneau
- marmite sarthoise
- pavé de saumon grillé...

Le saviez-vous?

Les morceaux les plus riches en fer sont : le boudin noir, le bœuf (le collier, le paleron, l'onglet), l'agneau (les côtes) et les abats (le foie, les rognons)!

LES PRODUITS SUCRÉS

Confiseries, pâtisseries, gâteaux, confiture, sucre, sodas, barres chocolatées, glaces...

Ils apportent des sucres simples. La famille des produits sucrés est la seule famille qui

Idées recettes disponibles en collège :

- tarte aux abricots
- pana cotta à la confiture de lait
- crumble aux pommes...

Ils vous apportent de l'énergie rapide!

Eau (du robinet, eau minérale ou eau de source), jus de fruits, café, thé, tisane...

Elles apportent essentiellement de l'eau, et des sels minéraux. Attention : certaines boissons sont très riches en sucre (sodas, cola,

Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.

Ne pas oublier de boire en dehors des repas. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.



Le saviez-vous?

