

LE PETIT JOURNAL
de la commission





Introduction

L'offre Inspirations

Inspirations, une restauration conçue spécifiquement pour les enfants autour de trois idées fortes: La Cuisine maison, le Partage, et le Respect de la planète.

Nos chefs élaborent sans cesse de nouvelles recettes afin de faire découvrir aux enfants de nouvelles saveurs, ou de nouvelles façons d'apprécier un aliment connu.

Les animations représentent une façon simple et ludique pour faire passer les messages aux enfants.

Nous proposons donc diverses animations au cours de l'année :



"Les recettes végétales"

- A la découverte de recettes végétales construites main dans la main avec l'association « Assiettes végétales ».



"C'est la fête !"

- La décoration haute en couleurs de la cantine pour fêter les événements du calendrier



« En route pour le goût" :

- La découverte de goûts variés provenant du monde entier.



"Mission anti-gaspi" :

- La sensibilisation au gaspillage alimentaire



"Les amuse-bouche" :

- Les nouveautés du chef à goûter en petites quantités

Vous trouverez dans les pages suivantes les animations proposées aux enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

« C'est la fête »

- Mars : Le Carnaval 13/03/2025
- Avril : Le repas de Printemps 24/04/2025

« Amuse-Bouche »

- Mars : La confiture de prune 10/03/2025
- Avril : Les pépites de chocolat noir 03/04/2025

Les recettes à ne pas manquer

- Poulet sauté au caramel 28/03/2025



« C'est la fête ! »



Nous célébrons les grandes dates du calendrier en combinant recettes gourmandes dans l'assiette et ambiance colorée dans les salles de cantine. Les équipes de restauration ne sont pas oubliées et revêtent un accessoire dans le thème.

Au mois de mars, nous proposons un menu autour du thème du Carnaval

Mars : Le Carnaval !

MENU DU JOUR

LE REPAS DU CARNAVAL

Salade verte et vinaigrette moutarde

Hot dog ketchup

Végé Faritas haricots rouge et courgette

Pomme de terre rissolée

Donuts

création et conception : Agence Madams & Madams - Juin 2024 - C5PMW11-2024-B
sOgeres - 527 100 174 822 - Versalles - Siège social - 6 Rue de la Robourne - 79200 GUYANCOURT

sOgeres



« C'est la fête ! »



Nous célébrons les grandes dates du calendrier en combinant recettes gourmandes dans l'assiette et ambiance colorée dans les salles de cantine. Les équipes de restauration ne sont pas oubliées et revêtent un accessoire dans le thème.

Au mois de mars, nous proposons un menu autour du thème du Carnaval

Avril : Le repas de Printemps !

MENU DU JOUR

Menu au choix

Cake chocolat et noix

soOgeres

Création et conception : Agence Madame Monsieur - Juin 2024 - CE-MM13-2024-ES
soOgeres - 572 102 174 R.C.S. Verviers - Siège social : 6 Rue de H. Rabourin - 78280 GUYANCOURT



« Les amuse-bouche »



C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand !

Un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

Mars : La confiture de prune

En mars, nos jeunes pourront découvrir la confiture de prune

Les ingrédients et leurs intérêts

Confiture de prune : pour son apport en glucides et son goût sucré.

Le saviez-vous ?

Riche en vitamines, minéraux et antioxydants, la prune est souvent recommandée pour améliorer la digestion et renforcer le système immunitaire.



Avril : Les pépites de chocolat noir

En avril, nos jeunes pourront découvrir le chocolat noir en pépites, pour son goût amer.

Les ingrédients et leurs intérêts

Chocolat noir 50% de cacao : riche en vitamine, fer et magnésium, le beurre de cacao contient de la vitamine E qui possède des effets antioxydants.

Le saviez-vous ?

L'appellation « chocolat noir » impose au minimum 43 % de matière sèche totale de cacao des meilleures origines (grué + beurre de cacao), dont au moins 26 % de beurre de cacao. Pour l'anecdote, avant les années 1980, ce type de chocolat noir à 43 % était traditionnellement utilisé pour le goûter des enfants.





Les recettes à ne pas manquer

XX (à remplir par la(e) diététicien(ne) avec les recettes de son menu

Il s'agit d'une pâtisserie à base de chocolat et de lentilles vertes

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cacao en poudre** : apport en goût et antioxydant
- **Chocolat noir pépites** : apport en goût
- **Huile de Colza** : apport en matières grasses et oméga 3
- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- **Œuf liquide** : apport de protéines et de matières grasses saturées, mono insaturées et polyinsaturées.
- **Sucre** : apport en glucides simples
- **Lentilles vertes** : apport en glucides complexes, fibres et protéines végétales

Le saviez-vous ? Les lentilles vertes se caractérisent par des graines de couleur vert clair à vert foncé avec ou sans présence de marbrure. Mais il existe également d'autres lentilles telle que les lentilles corail ou lentilles rouges : leurs graines sont petites, bombées et de couleur foncée. Elles sont décortiquées pour dévoiler la couleur corail de leurs cotylédons.



Les recettes à ne pas manquer

XX (à remplir par la(e) diététicien(ne) avec les recettes de son menu

Il s'agit d'une pâtisserie à base de chocolat et de lentilles vertes

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cacao en poudre** : apport en goût et antioxydant
- **Chocolat noir pépites** : apport en goût
- **Huile de Colza** : apport en matières grasses et oméga 3
- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- **Œuf liquide** : apport de protéines et de matières grasses saturées, mono insaturées et polyinsaturées.
- **Sucre** : apport en glucides simples
- **Lentilles vertes** : apport en glucides complexes, fibres et protéines végétales

Le saviez-vous ? Les lentilles vertes se caractérisent par des graines de couleur vert clair à vert foncé avec ou sans présence de marbrure. Mais il existe également d'autres lentilles telle que les lentilles corail ou lentilles rouges : leurs graines sont petites, bombées et de couleur foncée. Elles sont décortiquées pour dévoiler la couleur corail de leurs cotylédons.

**“LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES”**