

Les bienfaits d'un menu à **4 COMPOSANTES**



Un plat principal



Un accompagnement



2 périphériques au choix (entrée, laitage, dessert)

Les avantages

- **Des repas mieux appréciés :** certaines associations d'aliments incitent les enfants à manger des aliments peu aimés (comme les légumes par exemple).
Un peu de fromage dans une salade verte, du riz pour accompagner la ratatouille et le tour est joué !
- **Moins de gaspillage alimentaire :** avec une composante en moins, les portions sont mieux adaptées à l'appétit des enfants. Par repas, environ 400 g de nourriture sont servis et près de 300 g sont consommés.
- **Du temps gagné :** une composante en moins, c'est du temps en plus.
Les services de cantine sont assez rapides, donc servir 4 composantes au lieu de 5 permet aux enfants de manger à leur rythme et de profiter du repas sans se presser.

Un équilibre alimentaire maintenu

- Un légume cru/cuit ou un fruit cru/cuit pour les fibres, la **vitamine C**
- Une viande, un poisson, des œufs pour les **protéines** et le **fer**
- Un produit laitier (fromage ou laitage) pour l'apport en **calcium** des enfants
- Un féculent pour l'**énergie**



Ce que le GEMRCN préconise (juillet 2015)

Quel que soit le repas principal, déjeuner ou dîner, celui-ci répond aux dispositions suivantes :

- Le menu comprend soit 4 ou 5 composantes, plus le pain, la totalité du repas servi devant répondre aux conditions définies dans le chapitre 2 « Elaboration des menus ».
- Le menu à 4 composantes est composé : Soit d'un plat protidique, d'une garniture, d'un produit laitier ou d'un fromage, d'un dessert et du pain ; Soit d'une entrée, d'un plat protidique, d'une garniture, d'un produit laitier ou d'un fromage et de pain.