

Nos équipes et les mascottes Noa et Papille sont heureuses de retrouver vos enfants et nous leur avons préparé une année riche en découvertes de saveurs et de goûts.

Ça y est, une nouvelle année scolaire commence.

Tout au long de l'année, les équipes de cuisine prépareront des repas dans le respect de menus sains et équilibrés conçus spécialement pour les écoliers. Petits et grands dégusteront ainsi tour à tour des recettes authentiques, végétariennes ou encore des recettes du monde. Chaque mois, un nouveau menu sera composé afin de proposer des repas cuisinés en fonction des fruits et légumes de saison.

Les animations rythmeront l'année scolaire de votre enfant avec deux objectifs en terme d'éducation alimentaire :

1. Faire acquérir aux enfants les bonnes habitudes alimentaires, et ce dès le plus jeune âge ;
2. Sensibiliser au gaspillage alimentaire, au respect de la planète et au bien-vivre ensemble.



Pour cela, Noa et Papille vont les accompagner au travers de trois grands thèmes qui seront explorés chaque mois :

« **C'est la fête** » : animations autour de menus spéciaux de fêtes : Halloween, Chandeleur, Pâques, etc.

« **Tour du monde** » : voyage culinaire pour les enfants qui auront l'occasion de goûter et de déguster de nouvelles saveurs grâce à des recettes typiques des destinations choisies : Maroc, Thaïlande, Italie, etc.

« **Mission Planète** » : intérêt de limiter le gaspillage alimentaire, de protéger nos réserves d'eau mais aussi de consommer des fruits et des légumes de saison. Ainsi, chaque mois, un légume sera mis en avant et se retrouvera au menu.

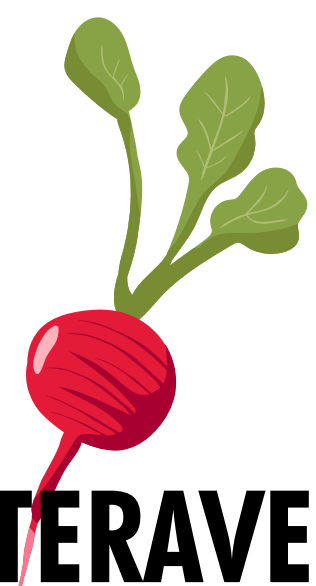
Concrètement pour vous, parents, chaque mois en plus du menu, vous recevrez une brève newsletter reprenant des thèmes liés à l'alimentation durable mais aussi des informations concernant le légume du mois (choisi en fonction de la saison). Vous pourrez ainsi, par exemple, expliquer à votre enfant pourquoi le potiron se retrouve dans les recettes du mois d'octobre.

En vous remerciant pour votre confiance,

Le chef de cuisine Sodexo

Découvrez
le légume du mois.





LA BETTERAVE ROUGE

Le légume à l'honneur ce mois-ci est la betterave rouge. La betterave rouge est riche en acide folique et une bonne source de manganèse. Elle a toute sa place dans nos menus du mois de septembre. Votre enfant le retrouvera dans son assiette ce mois-ci.

★ Quand me manger? ★

J	F	M	A	M	J
J	A	S	O	N	D

Les légumes consommés en saison sont:

- Moins polluants
- Meilleurs au goût
- Meilleurs pour la santé

Légume – Racine



Provient des côtes de la méditerranée.



On l'utilise depuis peu pour produire du carburant (bioéthanol).



Il en existe 3 sortes:

- la fourragère (alimentation des animaux)
- la potagère (alimentation humaine)
- la sucrière (production de sucre).



Le saviez-vous ...

La première sucrerie industrielle est construite au quai Saint-Léonard à Liège en 1812.

Le jus de betterave

Une alternative pour les jus de fruits. Les betteraves rouges peuvent être aussi bu en tant que jus. Ou ajoutez-le dans un smoothie combiner avec d'autres fruits et légumes. Une bonne manière pour faire le plein de vitamines.

N'oubliez pas que les jus de fruits et smoothies contiennent beaucoup de sucres naturels donc à consommer avec modération. L'eau reste la source primordiale pour hydrater votre corps.