

Des menus alternatifs à la cantine à partir de septembre 2019

En application de la Loi du 30 octobre 2018 pour une alimentation saine, durable et accessible à tous, couramment appelée « loi Alimentation », la cuisine centrale est dans l'obligation de proposer une fois par semaine un menu dit « alternatif ». A partir de septembre vous retrouverez cette appellation dans les menus, une fois par mois au départ puis une fois par semaine par la suite.

« Alternatif » qu'est-ce que cela signifie ?

C'est un menu qui exclut la chair animal (viande et poisson) mais n'exclut pas la consommation d'œufs ou de produits laitiers.

Pourquoi ?

Jusqu'à présent, la culture et la gastronomie française faisaient de la viande ou du poisson la base de nos repas, les études ont montré qu'une quantité excessive de protéines animales a des conséquences néfastes sur la santé puisqu'elle induit une consommation trop importante de gras saturé.

Ces menus vont permettre de diversifier les propositions de plats, les enfants vont peut-être découvrir de nouvelles saveurs, à nous de leur faire aimer des recettes dont ils n'ont pas l'habitude, un nouveau défi pour les agents de la cuisine centrale !

Les protéines, un nutriment indispensable !

Les protéines sont des nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, ils interviennent notamment dans la formation osseuse, le maintien de la masse musculaire et la défense de l'organisme. Cependant, la source de ces protéines peut être diversifiée.

Où en trouve-t-on ?

En dehors des protéines animales, on peut parfaitement apporter une quantité et qualité équivalentes de protéines en associant des céréales, des légumineuses, des légumes. Les œufs permettent également d'apporter des protéines de qualité.

Les céréales ? du blé, du riz, quinoa, sarrasins, maïs, épeautre...

Les légumineuses ? lentilles, lentilles corail, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, flageolets, petits pois, pois cassés, fèves...

C'est très varié et tous ces végétaux sont également source de glucides complexes, de fibres, de vitamines et de minéraux !

Par contre, en raison de nombreuses controverses sur le soja (OGM, phyto-estrogène...) nous avons fait le choix de ne pas proposer de plats en contenant.



Mirebellois
et Fontenois
Communauté de Communes