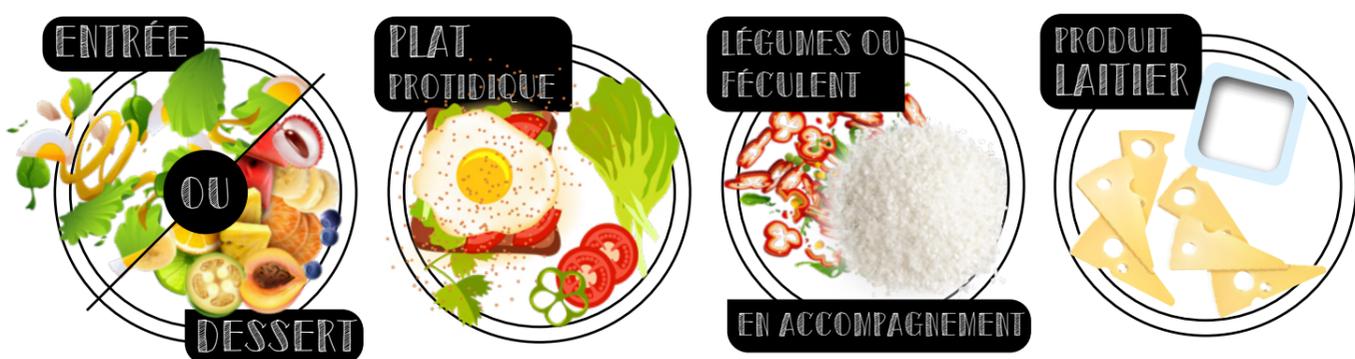


# UN MENU À 4 COMPOSANTS

## Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un menu composé de la façon suivante :



L'apport des différents éléments nutritifs essentiels à l'équilibre du repas est concentré sur les 3 plats (protéines, calcium, fer, vitamines, fibres)

## Quels bienfaits ?

Offrir plus de variété

Optimiser la consommation du repas

Apporter une meilleure valeur nutritionnelle

Diminuer le gaspillage

## Pourquoi ?

**Un menu 4 composants entièrement consommé respecte mieux l'équilibre nutritionnel qu'un repas à 5 composants partiellement grignoté.**

### PLUS DE PLAISIR AU DÉJEUNER

Les quantités sont adaptées, les enfants consomment ainsi toutes les composantes de leur assiette.

### UN ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL RESPECTÉ

La composante manquante est réintégrée dans le repas (sous forme de gratin, de dés de comté dans les entrées...),  
Les fréquences d'apparition sont respectées.



## EXEMPLES DE MENUS CLASSIQUE ET VÉGÉTARIENS

### Menu classique

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>DÉJEUNER</b>	Carottes râpées BIO au citron Chili con carne (bœuf, haricots rouges, légumes) Riz BIO Yaourt nature BIO local sucré	Colin d'Alaska pané MSC riz soufflé et citron Purée de potiron (potiron, pomme de terre) Comté AOP Kiwi BIO	Concombre à la crème de persil Sauté de dinde LR au curry Semoule BIO aux petits légumes Crème dessert BIO local au chocolat	Salade de betteraves et dés d'emmental Rôti de veau LR sauce forestière Coquillettes BIO local Pomme BIO

### Menu végétarien

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>DÉJEUNER</b>	Carottes râpées BIO au citron Chili con carne (œuf, haricots rouges, légumes) Riz BIO Yaourt nature BIO local sucré	Finger de soja pané aux céréales Purée de potiron (potiron, pomme de terre) Comté AOP Kiwi BIO	Concombre à la crème de persil Emincé végétal (blé, pois chiches) au curry Semoule BIO aux petits légumes Crème dessert BIO local au chocolat	Salade de betteraves et dés d'emmental Galette de lentilles BIO local sauce forestière Coquillettes BIO local Pomme BIO

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>GOÛTER</b>	Pain Edam Banane	Mini viennoiserie Lait demi-écrémé Purée de pomme sans sucre ajouté	Pain et confiture Yaourt nature Poire	Barre bretonne Yaourt aux fruits

Pour aller plus loin, la Circulaire de l'Écolier\* l'approuve, les études réalisées par le Centre de Recherche Foch et Sodexo le confirment : les enfants s'alimentent mieux avec un menu à 5 composantes en 4 plats.

(\* Circulaire n°2001-118 du 25/6/2001 publiée au B.O. du Ministère de l'Éducation Nationale et du Ministère de la Recherche - N°9 - 28 juin 2001