



Bien manger c'est adopter une alimentation variée et équilibrée. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, légumes secs...) et à limiter la consommation de certains produits (tels que charcuteries, beurre, pâtisseries, boissons sucrées...).

La conception des menus est le résultat d'un travail permanent dont la complexité s'explique par les nombreux paramètres à prendre en compte de l'élaboration de la production à la consommation.

Le plan alimentaire des repas est élaboré par cycles de 40 jours soit sur 8 semaines en tenant compte du GMRCN (Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et Nutrition).

## **La fréquence des aliments et la variété des ingrédients est donc particulièrement importante.**

Composition d'un repas au Siresco

- Le hors d'œuvre est composé :
  - de crudité de légumes ou de fruits,
  - ou pâtisserie salée,
  - ou poisson,
  - ou charcuterie.
- Le plat principal est composé :
  - de viande,
  - ou poisson,
  - ou œuf,
  - ou protéines végétales,
  - ou plats composés.
- D'accompagnement est composé de légumes cuits, de féculents, ou de légumes secs.
- De produit laitier :
  - de fromage (pâte pressée, persillée, molle, à tartiner...)
  - ou laitage (fromage blanc, yaourt, petit suisse).
- Au dessert, il est proposé :
  - un fruit cru ou cuit,
  - ou pâtisserie,
  - ou dessert lacté.
- Pain bio

- Eau à volonté