

- Informations sur la restauration -

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES RÉGLEMENTAIRES



AU RESTAURANT



L'équipe de cuisine fait attention

- aux quantités servies
- à proposer de l'eau à volonté
- à mettre du pain à disposition
- à cuisiner tous les jours des légumes et/ou des féculents
- à limiter les plats et accompagnements gras (frites, panures...)



Moi

Je consomme l'ensemble de mon plateau
avec 5 éléments tous les jours

(entrées, plat, accompagnement,
produits laitiers, dessert)
en respectant les conseils suivants.



POUR MA SANTÉ

le contenu de mon plateau est équilibré

Les assaisonnements

- ▶ Sauces
- ▶ Ketchup
- ▶ Mayonnaise



Astuce
**PRIVILÉGIER
LES SAUCES
DU CHEF**



à limiter et à utiliser seulement lorsque le plat le nécessite pour le plaisir.
(ex : frites/steak haché ; poulet/oeuf dur)



La vinaigrette : 
1 cuillère à soupe
suffit dans les crudités

Le sel est
à limiter



POUR MA SANTÉ

le contenu de mon plateau est équilibré

Les entrées

Charcuterie
ou
pâtisseries salées

 **1 fois**
par semaine maximum



CRUDITÉS = 2 fois
par semaine minimum



- Informations sur la restauration -

POUR MA SANTÉ

le contenu de mon plateau est équilibré

Les plats



Sauté (viande non hachée),
mitonnée de boeuf, de veau, d'agneau

**VIANDE non
hachée = 1 FOIS**
par semaine minimum



POISSON = 1 fois
par semaine minimum



LES PLATS
VÉGÉTARIENS
APPORTENT DE LA
VARIÉTÉ 1 fois par
semaine



- Informations sur la restauration -

POUR MA SANTÉ

le contenu de mon plateau est équilibré

Les accompagnements



**50% DE LÉGUMES
À VOLONTÉ**



OU



Jour 1



Jour 2

Demande-le au moment du service

Astuce

ÉVITER LES FRITES
TROP SOUVENT
C'EST MIEUX



50% FÉCULENTS

Riz, pâtes, pommes de terre,
légumes secs, semoule...

- Informations sur la restauration -

POUR MA SANTÉ 
le contenu de mon plateau est équilibré

Les produits laitiers

**LAITAGES = 1 fois
par semaine minimum**



**FROMAGES = 2
à 3 fois par
semaine
minimum**



Privilégier les fromages à la coupe qui sont plus riches en calcium.

Petites portions de fromages fondus à limiter (Vache qui rit, Chanteneige, Kiri...)



- Informations sur la restauration -

POUR MA SANTÉ 
le contenu de mon plateau est équilibré

Les desserts 



PÂTISSERIES = 1 fois
par semaine maximum



Les desserts sucrés
sont à limiter



FRUITS FRAIS = 2 fois
par semaine minimum 



Astuce

 MIEUX VAUT
UN YAOURT SUCRÉ
QU'UNE MOUSSE
AU CHOCOLAT

- Informations sur la restauration -