

QUE MANGENT VOS ENFANTS À LA CANTINE ?

Selon les jours, les repas sont constitués de 4 ou 5 éléments appelés “composantes”.

MENU À 4 COMPOSANTES

- 1 Une protéine animale ou végétale
- 2 Un accompagnement légumes ou féculents
- 3 Un produit laitier yaourt ou fromage

+ une portion de pain

4 Une entrée ou un dessert

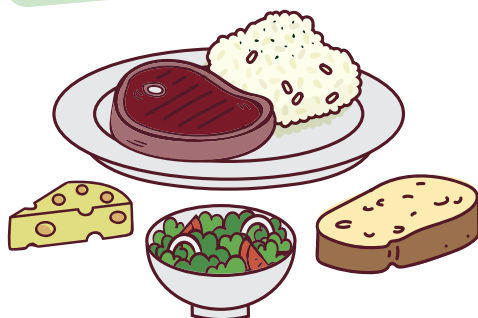
4 Une entrée

5 Un dessert

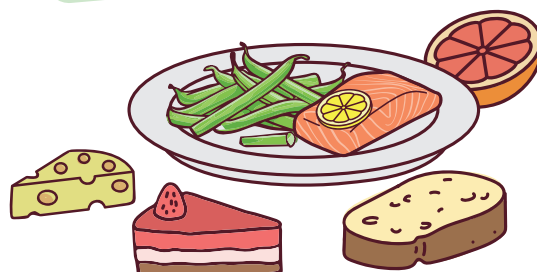
Un repas complet = environ 40% des besoins énergétiques journaliers d'un enfant

Que le menu se décline en 4 ou 5 composantes, la quantité servie (en grammes) et l'apport nutritionnel restent les mêmes.

MENU À 4 COMPOSANTES



MENU À 5 COMPOSANTES



Des portions mieux adaptées à l'appétit des enfants, pour les inciter à mieux manger = moins de restes dans l'assiette !



VILLE DE
MARSEILLE