

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  
- 4 **Une entrée ou un dessert**
  + une portion de pain

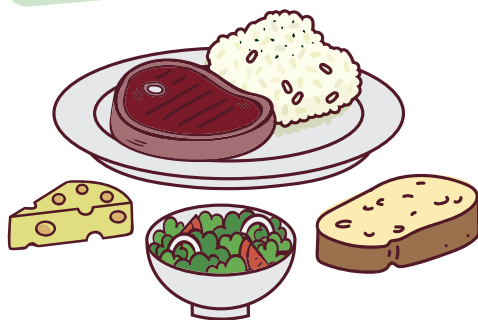
MENU À 5 COMPOSANTES

- 1 **Une protéine**
animale ou végétale  
- 2 **Un accompagnement**
légumes ou féculents   
- 3 **Un produit laitier**
yaourt ou fromage  
- 4 **Une entrée** 
- 5 **Un dessert**  + une portion de pain

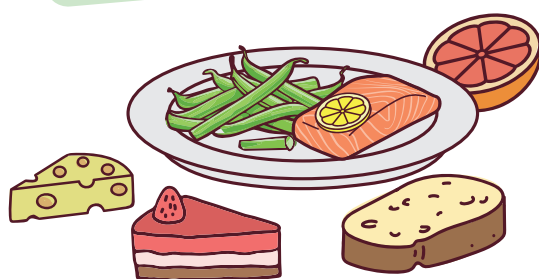
Un repas complet = environ 40% des besoins énergétiques journaliers d'un enfant

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