

## *Et le 20<sup>ème</sup> jour...*

### *Protéines vertes dans mon assiette !!*

#### **Un peu d'histoire...**

En 1999, un guide pratique concernant la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective voit le jour (**Groupement d'Etudes des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition**).

En 2001, avec l'action *Manger Bouger*, le **Programme National Nutrition Santé (PNNS)** est né.

#### **À quoi ça sert ?**

Son principe est d'établir, sur les 20 repas pris à la « cantine », un contrôle des fréquences de service des fruits et légumes - féculents - fritures, viandes - etc., et des recommandations spécifiques concernant la consommation journalière de sel, pain, sucres, sauces.

#### **Et à la cantine du collège, ça se passe comment ?**

Depuis de nombreuses années, les instructions du **Plan de Nutrition** y sont appliquées. Les menus font aussi la part belle aux produits locaux : yaourts fermiers, pommes de terre, carottes, pommes, porc fermier, etc.

Et en 2018, tous les **20 jours**, un menu de protéines végétales sera au programme !!

Le plat principal sera composé de céréales et de légumes riches en protéines, il pourra quelquefois contenir des œufs ou des produits laitiers, comme le lait ou le fromage, mais le poisson ou la viande en seront absents.

**Une boîte à idée sera à votre disposition pour proposer des menus**

*Protéines vertes dans mon assiette !*