

## ÉDITO

Cours, examens, activités sportives, loisirs... Les journées d'un collégien sont bien remplies et nécessitent une bonne dose d'énergie !

L'alimentation joue un rôle essentiel à ce niveau. De plus, pour être en bonne santé, il est important de manger sainement et de façon équilibrée !

Le Conseil général a donc décidé d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis dans les collèges publics sarthois. Les menus sont repensés en respectant les quantités de chaque groupe d'aliments tout en intégrant des produits sarthois de qualité.

Je vous invite à découvrir en famille des idées de recettes et de menus, qui conjuguent plaisir à table et impact positif sur la santé ! N'hésitez plus, prenez votre santé en main, mangez sain !

**Jean-Marie Geveaux,**  
Président du Conseil général de la Sarthe

## Des exemples de menus scolaires

- Salade crétoise ou carottes râpées au fenouil ou pomelos
- Goulasch au paprika ou steak
- Pommes de terre boulangère ou flageolets
- Fromage blanc
- Tarte aux pommes ou clafoutis aux abricots ou fruits

- Pizza maison ou betteraves rouges en salade ou cœurs de palmier vinaigrette
- Sauté de porc Céno-mans aux coings ou boudin noir ou boudin blanc
- Panaché de haricots ou brocolis vapeur
- Yaourt sarthois ou petits suisse ou nappé caramel
- Assortiment de raisins



- Salade de riz orientale ou quinoa en taboulé vert ou filet de maquereau à la moutarde
- Fricassée de dinde fermière Label Rouge à la crème ou cuisse de canette rôtie
- Haricots verts ou endives braisées
- Bûche de chèvre ou camembert ou mini babybel
- Salade de fruits frais ou ananas caramel

Vous souhaitez en savoir plus ou échanger sur la nutrition dans votre collège ?

**La commission restauration a été créée pour cela. Elle permet de prendre part à la conception des menus !**

**Pour plus d'informations vous pouvez contacter la direction de votre collège.**



Prends ta **santé** en main,  
mange sain !

Conception L. Chapron Communication CG72 / Photos Phovoir

Conseil général  
**Sarthe** 

www.cg72.fr

Ce document a été rédigé avec le concours d'une diététicienne, en impliquant 10 collèges sarthois. Il tient compte des dernières législations en vigueur.

Prends ta **santé** en main,  
**mange sain**

## LES FRUITS ET LÉGUMES

**Crus ou cuits, en salade ou à croquer, en gratin ou en purée.**

Ils sont riches en fibres et en vitamine C (surtout les fruits), en minéraux (le calcium et le potassium, par exemple). Ils sont peu énergétiques. Ils représentent la deuxième source de calcium de notre alimentation.

**Idées recettes disponibles en collège :**

- haricots à la dijonnaise
- salade crétoise
- avocat aux agrumes...



Au moins  
5 par jour

## LES FÉCULENTS, CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

**Le pain, les pommes de terre, les pâtes, le riz, la semoule, les céréales et les légumes secs (lentilles, haricots blancs...).**

En salade composée, chauds en garniture, en gratin ou nature.

Riches en glucides complexes (amidon), en protéines végétales, en vitamines du groupe B, en minéraux (magnésium) et en fibres (dans les produits complets).

Les protéines végétales équilibrent les apports en protéines animales.

**Idées recettes disponibles en collège :**

- quinoa en taboulé vert bio
- riz pilaf
- farfalles aux légumes...

**Le saviez-vous ?**

Ils facilitent la digestion et sont riches en vitamines !

A chaque  
repas

## LES PRODUITS LAITIERS

**Lait, yaourts, fromage blanc, fromages, entremets...**

Ils sont riches en protéines animales (constituées d'acides aminés indispensables), en vitamines du groupe B et en minéraux.

**Idées recettes disponibles en collège :**

- Saint-Nectaire, Emmental, Comté
- entremet citron
- fromage blanc aux framboises...



3 ou 4  
par jour

**Le saviez-vous ?**

300 mg de calcium =  
¼ litre de lait ou 2 yaourts  
nature ou 30 g d'emmental

## LA VIANDE, LE POISSON ET LES OEUFS



1 à 2 fois  
par jour

**Toutes les viandes et les volailles** (bœuf, veau, agneau, mouton, poulet, dinde, porc...) **les œufs, les poissons, les crustacés et fruits de mer.** A consommer en quantité inférieure à l'accompagnement.

Ils sont riches en protéines animales de grande qualité. Les viandes rouges sont une précieuse source de fer. Les poissons apportent du phosphore et de l'iode. Ce groupe est riche en vitamines du groupe B et en vitamine A (abats, œufs). On retrouvera également des lipides dont la teneur varie selon l'espèce et le morceau.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de manger du poisson au moins deux fois par semaine

**Idées recettes disponibles en collège :**

- curry d'agneau
- marmite sarthoise
- pavé de saumon grillé...

**Le saviez-vous ?**

Les morceaux les plus riches en fer sont : le boudin noir, le bœuf (le collier, le paleron, l'onglet), l'agneau (les côtes) et les abats (le foie, les rognons) !

## LES MATIÈRES GRASSES

**Huile, margarine, beurre, crème fraîche, mayonnaise...**

En petite  
quantité

Elles contiennent majoritairement des lipides, constitués d'acides gras essentiels ou non. Elles sont aussi riches en vitamines liposolubles (A et D dans le beurre, E et K dans les huiles...).

**Le saviez-vous ?**

Il ne faut pas oublier les graisses cachées contenues dans les pâtisseries, les pizzas, les glaces, le chocolat, la charcuterie...

Le jambon blanc est un produit plutôt maigre, les pâtés de foie et rillettes sont très riches en lipides.

**Idées recettes disponibles en collège :**

- tarte au camembert
- rillettes du Mans
- flamiche aux poireaux...

## LES PRODUITS SUCRÉS

**Confiseries, pâtisseries, gâteaux, confiture, sucre, sodas, barres chocolatées, glaces...**

Ils apportent des sucres simples. La famille des produits sucrés est la seule famille qui n'est pas indispensable à l'organisme.

**Idées recettes disponibles en collège :**

- tarte aux abricots
- pana cotta à la confiture de lait
- crumble aux pommes...

**Le saviez-vous ?**

Ils vous apportent de l'énergie rapide !

## LES BOISSONS

**Eau (du robinet, eau minérale ou eau de source), jus de fruits, café, thé, tisane...**

Elles apportent essentiellement de l'eau, et des sels minéraux. Attention : certaines boissons sont très riches en sucre (sodas, cola, boissons aromatisées...).

**Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.**

Ne pas oublier de boire en dehors des repas.

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.



Occasion-  
nellement