

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Novembre

2020



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Les crudités

Il s'agit des légumes crus, comme les salades, carottes, tomates, radis, chou rouge et autres concombres...

Même lorsqu'il fait plus froid, il est important de consommer à chaque repas des crudités. On essaiera dans la mesure du possible de choisir ceux de saison, donc excitez les tomates en hiver.

Pour l'aspect nutritionnel, ces végétaux crus participent à l'apport en vitamines thermolabiles (celles qui se détruisent à la cuisson comme la vitamine C, par exemple).

S'il n'y a pas de légumes, un fruit cru peut jouer le rôle du composant "cru" dans le repas.

Le saviez-vous? Les carottes sont-elles riches en énergie?

Les carottes sont des légumes racines. Ces légumes ont la forme d'un réservoir destiné à la croissance de la plante. Ils sont plus riches en glucides (sucre) (8 à 10%) que les légumes feuilles comme la salade ou les épinards (en moyenne 2%). Mais dites vous que dans le pain ou les féculents, ce taux est bien plus élevé! Il est respectivement de 50% et 25%. Alors, pour les carottes, crues ou cuites, c'est à volonté!

Au mois prochain