

Repas scolaires :

Pour le dîner, il vous est possible de commander des repas chauds complets ou de fournir un pique-nique à vos enfants.

La confection et la livraison des repas complets sont assurées par la société API Restauration. Les repas sont livrés froids et réchauffés dans les écoles pour offrir un maximum de sécurité en garantissant le respect de la chaîne du chaud et du froid.

Le repas complet proposé se compose d'un potage, d'un plat complet et d'un dessert. Les menus sont validés par une diététicienne, adaptés à une alimentation équilibrée, durable et étudiés pour une période d'un mois. Par souci d'équilibre nutritionnel, nous vous conseillons de commander les repas chauds par semaine ou par mois et non à la carte par jour en fonction des goûts des enfants (ce qui mène à un déséquilibre alimentaire).

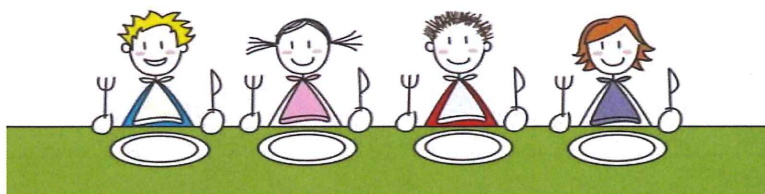
Si vous optez pour le « repas tartines », il est également possible d'obtenir un bol de potage chaque jour au prix de 0.40€.

Pour toute question ou information concernant les repas, vous pouvez contacter Mme Fanny Delbar, diététicienne : par mail (fanny.delbar@tournai.be) ou par le biais de la direction.

Le menu :

Le menu est édité chaque mois et consultable :

- affiché à l'école,
- distribué pour la commande mensuelle,
- via le site internet de votre école,
- via l'application APIMOBILE <http://ecolesdetournai.apimobile.be> dont voici le QR code.



Nous continuons sur notre lancée :

La lutte contre le gaspillage alimentaire fait partie de nos priorités dans le cadre du « Green Deal cantines durables ». Un projet de pesée de déchets et de sensibilisation aux enfants est en réflexion.

Nos cantines s'inscriront cette année au « Label cantines durables »

De grands défis, des petites gouttes d'eau dans l'océan qui peuvent faire toute la différence !

Les allergènes :



Conformément à la législation, les informations détaillées relatives aux substances provoquant des allergies ou des intolérances utilisées lors de la fabrication ou de la préparation des denrées alimentaires peuvent être fournies immédiatement à votre demande par téléphone au [065/31 95 97](tel:065319597).

Une affiche reprenant ces informations et coordonnées est apposée au tableau d'affichage de l'école. La direction peut également vous les transmettre à tout moment.

De par la difficulté de gérer les allergènes dans une cuisine de collectivité et afin d'éviter tout accident, nous vous conseillons vivement d'opter pour les « repas tartines » si votre enfant est sujet aux allergies alimentaires.

Commande des repas :

Le menu vous sera transmis chaque mois afin de valider vos commandes auprès de la direction. Une annulation de repas est possible en cas de maladie ou d'absence non prévisible de votre enfant. Il est alors impératif de prévenir l'école avant 9h00. Au-delà de 9h00 ou en cas d'oubli d'annulation, le repas vous sera facturé mais disponible à emporter si vous le souhaitez.

Tarifs :

Catégorie de repas	Prix (€)
Repas maternel	3.35
Repas petit primaire*	3,40
Repas grand primaire**	3,50
Potage (Bol=200ml)	0.40

*pour les enfants des classes de première, deuxième et troisième primaires

**pour les enfants des classes de quatrième, cinquième et sixième primaires

À l'école, objectif zéro déchet !

Luttons contre le gaspillage et pour la santé des enfants.

Gaspillage alimentaire

Les portions servies aux enfants correspondent à leurs besoins nutritionnels par catégories d'âge, ce qui permet à tous de manger à leur faim tout en luttant contre le gaspillage alimentaire.

Des adaptations de portions sont possibles en fonction des tests et pesées de déchets réalisés dans les écoles.

Notre système de repas chauds permet d'ajuster la commande en cas d'absence d'élèves.

Les repas tartines non terminés seront laissés dans les boîtes. Ceci vous permettra d'évaluer ce que votre enfant mange réellement et d'adapter vos portions ou menus si nécessaire.

Collations zéro déchet, la chasse à l'emballage

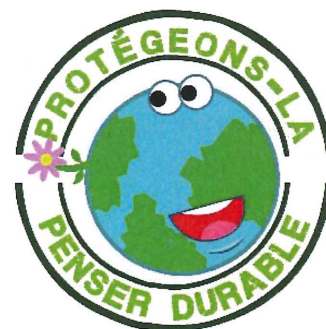
Les emballages des collations représentent une quantité importante de déchets. Les collations emballées individuellement sont plus coûteuses et majoritairement très déséquilibrées pour vos enfants. Nous vous conseillons de leur proposer des collations saines et sans déchet (fruits, tartines, gâteaux ou biscuits maison,...) dans une boîte hermétique afin de les conserver et de les emporter sans emballage.

Pour rappel, un petit déjeuner complet équilibré est composé d'un féculent, un fruit, un produit laitier et d'eau. Si l'enfant n'a pas d'appétit pour consommer tous ces aliments avant d'arriver à l'école, le repas peut être réparti sur la matinée (et donc terminé à la collation de 10 heures). Si le petit déjeuner est complet, la collation de 10 heures n'est pas nécessaire puisqu'elle mène à une consommation énergétique superflue.

Le potage est servi aux enfants inscrits au repas complet à la pause de 10 heures.

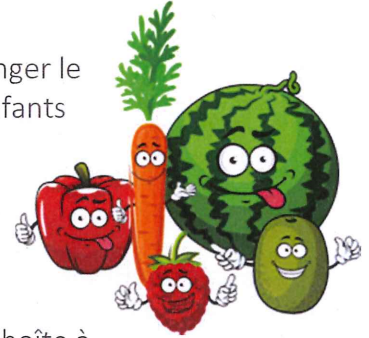
De l'eau à l'école

L'eau est la seule boisson indispensable. La consommation de boissons sucrées est à éviter. C'est pourquoi nous insistons pour que vous n'offriez **ni jus de fruits, ni autres boissons sucrées** à vos enfants durant les temps scolaires. Une gourde remplie d'eau lui suffira. Des points d'eau potable sont accessibles dans chacune des écoles afin de remplir les gourdes à volonté durant la journée.



Comment remplir une boîte à pique-nique de façon savoureuse et équilibrée ?

De nombreux enfants restent à l'école sur le temps de midi pour y manger le pique-nique qu'ils ont préparé chez eux. Il est indispensable que les enfants consomment leur dîner, qui est l'un des trois repas principaux de la journée. Les enfants ont besoin de faire le plein d'énergie, avec des produits savoureux, riches en vitamines et minéraux.



Il est important que l'enfant puisse participer à la préparation du repas, en choisissant la garniture pour le pain ou le fruit qu'il emportera dans sa boîte à tartines...

Le féculent

Le pain gris et le pain blanc fournissent pratiquement autant d'énergie. **Le pain gris et le pain complet** contiennent toutefois plus de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux. Vos enfants préfèrent le pain blanc ? Préparez-leur une double tartine avec du pain complet d'un côté, et du pain blanc de l'autre.

Vous pouvez aussi remplacer de temps à autre les tartines par du pain pita complet, de la ciabatta ou **d'autres spécialités de pains**.

Dans notre pays, on consomme traditionnellement du pain à midi. Il existe cependant beaucoup d'autres alternatives. Vos enfants apprécieront de savourer de temps en temps **une salade de pâtes, de riz, de semoule, de blé ou de quinoa**. Cela permet de casser la monotonie des tartines.

Astuces : Celle-ci peut être préparée la veille, et réservée au réfrigérateur, Vous pouvez aussi récupérer les restes du souper de la veille pour préparer un délicieux plat froid à emporter.

La garniture protéinée

N'oubliez pas de tartiner le pain d'une couche de **margarine** ou de beurre, évitez les sauces telles que la mayonnaise. Un filet d'huile végétale dans la salade sera des plus bénéfiques. **Alternez** la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les produits végétariens et le fromage. Ne garnissez leurs tartines de produits gras (salami,...) que de temps en temps.

Les fruits et légumes

Présentés dans un pot séparé ou mélangés à la salade : morceaux de carotte ou de concombre, salade ou tomates (les enfants apprécient particulièrement les tomates cerise), banane, fraises, radis, raisins...

Le dessert

Vous pouvez opter pour **les fruits**, ou bien pour un fromage blanc ou un yaourt aux fruits. Remplacez les biscuits et les bonbons par des fruits secs (raisins secs, dattes, noix,...) ou une barre de muesli. Ajoutez de temps à autre un biscuit sec comme dessert ou collation.

Les boissons

Seule **l'eau** est indispensable, les boissons sucrées sont à éviter à l'école.