

Votre Nouveau Traiteur Pour La Cantine De L'école



Julie MILICI
Chef Traiteur
Portable :
06-11-63-19-18

julie.milici@yahoo.fr

Restaurant l'Etage du
Théâtre National de
Nice.

Lorem Ipsum:

Chef de cuisine Consultante et Chef privée depuis 15 ans, je suis aujourd'hui Chef et directrice Générale du Restaurant L'étage situé au Théâtre National de Nice. Je propose une cuisine Bio, végétarienne depuis de nombreuses années, privilégiant les circuits courts et anti gaspillage avec l'aide de producteurs locaux .

Mes Objectifs Nutritionnels pour l'école Montessori de Fabron.

La restauration scolaire joue un rôle important dans l'équilibre alimentaire des enfants et des adolescents. Ma cuisine répond aux priorités nutritionnelles du Programme national nutrition santé (PNNS) :

- couvrir les besoins de ces convives, en corrigeant les excès et les déficiences nutritionnels constatés ;
- ralentir la progression du surpoids, de l'obésité ;



En conséquence, les recommandations insistent sur :

- la consommation suffisante de fruits et légumes, sources de vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres ;
- la variété des féculents (légumes secs, pommes de terre ou céréales), sources de glucides complexes et fibres ;
- la quantité limitée des matières grasses utilisées et leur nécessaire variété pour équilibrer les apports en acides gras et vitamines ;
- la place des légumineuses associées à des féculents pour métaboliser le FER ;
- la quantité limitée d'aliments contenant du sucre ajouté ;
- la consommation suffisante de produits laitiers (dont fromages) variés, principales sources de calcium ;
- les apports contrôlés en sel, vecteur de sodium.



- participer à la construction d'un répertoire alimentaire varié.

Cantine Végétarienne et Cercle vertueux :

Une politique vertueuse qui commence à faire des émules.

L'alimentation saine progresse ! Éliminer la viande de ses repas n'est désormais plus considéré comme une hérésie nutritionnelle. Y compris dans la restauration collective, tenue pourtant de respecter une certaine orthodoxie alimentaire.

Aujourd'hui, plusieurs cantines scolaires proposent des menus végétariens aux enfants. Une ouverture importante puisque la restauration scolaire, de la maternelle au lycée, représente un milliard de repas servis chaque année.

Locavore et antigaspi, l'autre cercle vertueux

L'éducation nutritionnelle "est extrêmement importante pour faire des adultes responsables et en bonne santé »

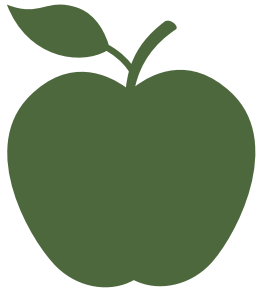
Dans mes menus, la viande devra être remplacée.

La viande, nutritionnellement, apporte des protéines et du fer. Il faut donc faire en sorte que ces menus soient cohérents et évitent des carences. Donc, à partir du moment où on associe des céréales et des légumineuses dans un même repas, on va avoir une complémentarité.

Cette association va permettre de remplacer la viande et d'apporter les protéines et le fer fournis par la viande. On peut remplacer la viande par des lentilles associées au riz par exemple. Cela permet de partir sur une consommation de viande qui est, peut-être, un peu moins importante, mais, en tout cas, ça n'entraîne pas de problème particulier, ni de carence chez les enfants, puisque les apports permettent de couvrir les besoins.

L'éducation nutritionnelle est importante, elle commence dès la petite enfance. Il y a l'éducation au goût, et aussi l'éducation à la diversification, au fait qu'il faut manger de tout, de façon raisonnée, connaître les aliments.





Aussi dans le cadre de mes menus flexitariens, je m'efforce d'éveiller la curiosité de vos enfants, en faisant voyager leur palais de l'Italie à l'Asie et en donnant la part belle aux produits laitiers et aux oeufs bios et plein air afin de respecter l'apport de protéines nécessaires à leur besoin.

« L'art du Camouflage » aussi me permet de leur faire apprécier ce qu'il n'aiment pas forcément, en le cachant sous ce qu'ils aiment beaucoup.

Derrière le challenge culinaire, il y a vraiment un jeu qui réinvente mon palais d'enfant chaque jour pour eux. Et je dois l'avouer me donnent de grandes leçons d'humilité, car vos enfants sont plus difficiles à séduire que mes clients, et plus « Dans le Vrai » .

Depuis quelques semaines maintenant, je m'évertue avec l'aide de Marc et d'Aurélie de cerner leur goût et petit à petit d'y insérer par petite touche ou par certaines techniques des produits de plus en plus variés .



J'aimerais sur le long termes que la cantine devienne de plus en plus interactive et j'aurai le plaisir de vous faire un buffet de dégustation lors de la prochaine journée Portes ouvertes pour laquelle Marc m'a conviée, ainsi vous pourrez goûter les photos :)

A très Bientôt,

Julie