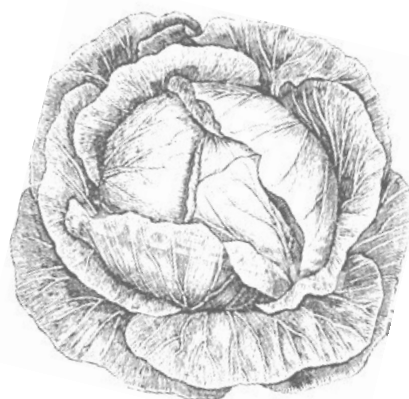


La Feuille de

Le journal du restaurant scolaire — Mai / Juin 2010



Le coin recette

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 oeufs
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de farine
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de levure
- 15 g de beurre
- 1 pot de gelée ou confiture
- sucre glace
- papier aluminium ou papier cuisson



Cassez les oeufs, en séparant les blancs des jaunes.

Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre. Ajoutez petit à petit la farine tamisée, le sucre vanillé et la levure.

Battez les blancs en neige, puis incorporez-les au mélange précédent.

Tapissez la plaque du four de papier alu bien beurré, et versez ensuite la pâte dessus.

Enfournez à thermostat 7 (210°C) pendant 10 min.

Une fois la cuisson terminée, roulez le biscuit immédiatement avec le papier sulfurisé.

Laissez refroidir, puis déroulez, et retirez le papier.

Étalez la confiture sur la pâte, et roulez-le à nouveau, puis saupoudrez de sucre glace.

«La Feuille de Choux» est le bulletin d'information du restaurant scolaire de Viriat.

Retrouvez la régulièrement sur le site viriat.fr, rubrique restaurant municipal. Les enfants qui le souhaitent peuvent également la demander au restaurant.

Inscriptions rentrée 2010

Le dossier d'inscription (ou de réinscription) sera distribué à chaque famille courant juin et devra être retourné au restaurant scolaire pour le 02/07/2010 au plus tard. Les codes d'accès aux serveurs parents resteront identiques. Pour les enfants qui ne sont pas inscrits à l'année, il appartiendra donc aux familles d'enregistrer l'inscription, par ces serveurs, pour la semaine de la rentrée avant Jeudi 26/08/2010 à 12 heures. Après cette date c'est le service restaurant (04 74 25 16 45) qui prendra les inscriptions mais au tarif majoré.

Vers une alimentation éco responsable



Depuis quelques mois déjà, nous avons modifié, en accord avec les enfants, le service au restaurant scolaire.

Notre but était de travailler avec eux pour éviter le gaspillage et surtout le remplissage de nos poubelles qui atteignaient parfois des sommets....

Désormais chaque enfant, dès le CP, vient se faire servir par les agents et demande les quantités qu'il souhaite.

Condition : je mange ce que je demande.

Les enfants qui prennent peu ont la possibilité de se faire resservir une petite quantité. Ceux qui n'aiment pas un plat, doivent, en accord avec le règlement, y goûter et nous leur servons une très petite quantité.

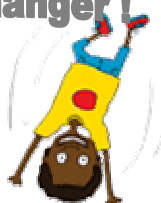
Ce système semble bien fonctionner puisque nous avons pu réellement constater une baisse du gaspillage et une nette réduction du poids de nos déchets.

Pique Nique Géant ! Vendredi 02 Juillet 2010

Pour fêter avec les enfants le départ vers les vacances d'été, nous proposerons, vendredi 02/07/2010 un repas pique nique géant. Si le temps le permet, les plus grands pourront être servis, comme l'année dernière, en plein air.

Ce jour là, l'aide de quelques parents bénévoles serait la bienvenue, merci à ceux qui le souhaitent de contacter le restaurant scolaire (04 74 25 16 45).

En savoir plus pour mieux manger !



Et l'activité physique ?

La nutrition concerne autant les apports (l'alimentation) que les dépenses (l'activité physique). Pour préserver votre santé par un bon état nutritionnel : mangez bon et bien et bougez suffisamment : c'est indispensable.

La pratique de l'équivalent d'au moins 30 minutes (voire 1 heure pour les enfants et les ados) **de marche rapide par jour** permet d'entretenir votre corps, vos muscles, vos articulations, votre équilibre mais aussi votre moral et d'améliorer votre condition physique, de rester en forme.

Jour après jour, une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines vous aident à rester en bonne santé, à éviter la prise de poids et à vous protéger de certaines maladies.

Conclusion :

PROFITEZ DES VACANCES POUR BOUGER !!!!!

Bonne vacances à tous !!!!!