

La cantine du Collège de St-Maurice s'engage à...

- ... offrir des repas **équilibrés et variés** ;
- ... assurer un apport énergétique et nutritionnel équilibré ;
- ... proposer à chaque repas une source protéique (viande, poisson, œuf, fromage, légumineuses, ...), un féculent à volonté (riz, pâtes, pommes de terre, maïs, céréales, pain, ...) et des légumes et/ou une ou plusieurs salades et/ou un fruit ;
- ... cuisiner des **produits de qualité, frais et de la région** si possible ;
- ... utiliser des **denrées alimentaires fraîches** et des produits avec un degré de transformation minimal (pas de plats pré-cuisinés ou de type « convenience food ») ;
- ... servir de l'eau, à volonté, comme unique boisson ;
- ... préparer les légumes sans adjonction de matière grasse ;
- ... éviter les aliments à haute teneur en graisses saturées et « cachées » (par ex. en utilisant de la crème partiellement écrémée avec un taux de lipides de 15%) ;
- ... privilégier les huiles de bonne qualité (pressées à froid si possible) et de haute valeur nutritionnelle comme l'huile d'olive, de colza ou de tournesol ;
- ... veiller à une consommation raisonnable de sucres simples (surtout au niveau des desserts) ;
- ... adopter un mode de cuisson doux (par exemple à la vapeur, à l'étuvée ou au four) ;
- ... maintenir au chaud les aliments le moins longtemps possible avant qu'ils soient servis ;
- ... limiter l'apport en sel.