

ProgrèsConstant

## LE SAIS-TU ?

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, mais au fil des jours... C'est pourquoi **Mille et Un Repas** te conseille pour une alimentation équilibrée :

- **5 fruits et légumes par jour** : pour faire le plein de vitamines et faciliter ta digestion au quotidien,
- **au moins 3 produits laitiers par jour** : ils sont essentiels pour ta croissance,
- **1 féculent à chaque repas** comme le pain mais aussi en entrée, en accompagnement ou en dessert : c'est ton carburant pour la journée,
- **viande, poisson ou œufs 1 à 2 fois par jour** : ils participent au renouvellement de tes muscles,
- **limite ta consommation de produits très gras et sucrés** : ils doivent rester des plaisirs exceptionnels,
- **bois de l'eau sans modération** : elle est indispensable pour le fonctionnement de ton corps,
- et pour parfaire le tout : **bouge pour te maintenir en forme !**

**Mille et Un Repas**, seule société de restauration certifiée **Ethics™**, est aussi une **entreprise citoyenne** qui s'implique, au quotidien, dans une **démarche responsable** :

certified  
validated  
committed

**Ethics**  
ethical integrity corporate standard

- respect des hommes,
- utilisation des produits locaux ou bio,
- adaptation des postes de travail pour les handicapés,
- commerce équitable,
- préservation de notre environnement,
- éco-attitude,
- accueil au sein des équipes des personnes en rupture sociale,
- ...

EcoReflexe

MangerMieux

Diversité

EspritOuvert

ProgrèsConstant



3 allée du Moulin Berger • Bat 3 - 69130 Ecully  
Tél : 04 72 54 80 90 • Fax : 04 72 54 80 99  
www.1001repas.fr



# Zéro Gaspil'



EcoReflexe

MangerMieux

ProgrèsConstant

**Mille et Un Repas, société de " Gastronomie Collective® "**, lutte au quotidien contre le gaspillage. Elle développe un projet citoyen et éducatif à travers la démarche "**Zéro Gaspil'**" pour sensibiliser les élèves et les responsabiliser...

## COMMENT CELA FONCTIONNE...

**1** Il s'agit simplement de te servir toi-même des entrées, avant de prendre, avec la même assiette, un plat chaud accompagné de légumes frais de saison et souvent de la région.

Sans cette démarche, **30% des aliments**, en moyenne et par élève, sont jetés à chaque repas. Ce qui représente 60 à 70 grammes par repas et par jour.



**2** Pour lutter contre le gaspillage, il y a une solution : le « Zéro Gaspil' ».

Tu choisis ton produit laitier et ton dessert et tu déposes ton plateau à ta place.

Tu vas ensuite te servir d'une entrée (au choix) avec ton assiette sur les pôles de distribution.

Tu peux te resservir si tu le souhaites. Une seule obligation, finir ton assiette avant de passer au plat chaud.

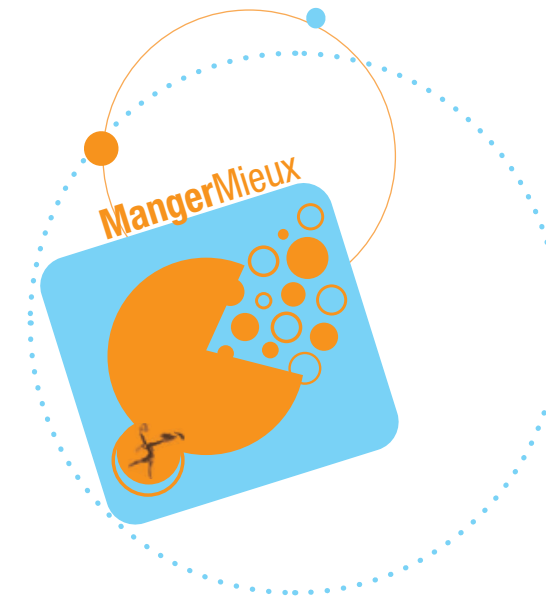
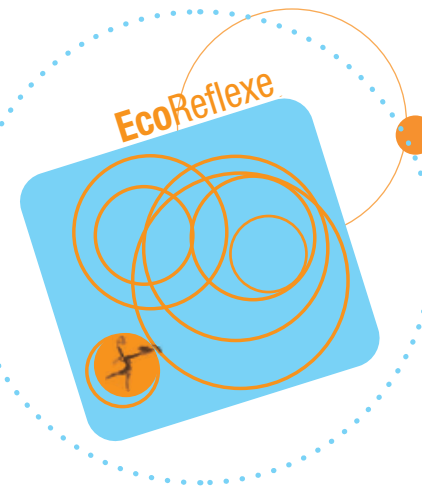
### Le « bon plan » équilibre :

En entrée, c'est l'occasion de manger des **crudités sources de vitamines** : n'hésites pas à goûter un peu de tout, tu as le choix ! Mais attention, réserve toi de la place pour ton plat, ton laitage et ton dessert : ils sont aussi des composants essentiels de ton repas.

**3** Une fois ton assiette terminée, tu peux aller te faire servir le plat chaud que le chef te proposera. Tu es libre de prendre l'accompagnement (féculents et/ou légumes) qui te plaît. Comme pour l'entrée même principe, tu finis ton assiette pour éviter le gaspillage.

### Le « bon plan » équilibre :

En accompagnement de ta viande ou ton poisson, si tu as pris une pâtisserie en dessert ou une entrée chaude, privilégie les légumes. Sinon, ne fais pas l'impasse sur les féculents : ils sont une source indispensable d'énergie pour tenir jusqu'au dîner !



**4** Après ton dessert, tu dois maintenant penser au tri sélectif.

Les déchets alimentaires (os de poulet, épluchures, peau de banane etc...), sont différents des autres emballages. Des poubelles spéciales sont disponibles et séparées.

**Quand tout est mélangé, on ne récupère rien !** Les déchets sont soit brûlés ou mis en décharge. Pour économiser les matières premières (plastique, bois, papier...) et protéger la nature, il faut donc récupérer les déchets qui peuvent être recyclés.



Le fait de trier tes déchets, c'est ce qu'on appelle faire du **tri sélectif**.

