

MENUS DES CRÈCHES : POUR UNE ALIMENTATION SAINE ET SAVOUREUSE



Nous savons combien la nutrition de vos enfants est importante et c'est pourquoi nous travaillons à offrir des repas

équilibrés, adaptés aux besoins des tout-petits dans chacune de nos crèches.

DES REPAS FRAIS ET ADAPTÉS AUX ENFANTS

Les repas sont directement livrés dans les crèches par notre prestataire *Ansamble*. Trois menus différents sont proposés selon les tranches d'âge, afin de répondre au mieux aux besoins nutritionnels de chacun au quotidien.

Ces repas sont également variés pour éveiller les papilles des enfants, leur faire découvrir de nouvelles saveurs et développer leurs goûts dès le plus jeune âge.

À l'occasion de la *Semaine du goût* en octobre dernier, les enfants sont allés découvrir les marchés de Viroflay et des animations autour du potager leur

ont été proposées, avec la découverte de nouveaux goûts.

QUALITÉ ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les menus, élaborés en partenariat avec des nutritionnistes, font varier les goûts et les saveurs. Nous veillons à utiliser des produits frais, de saison et, dans la mesure du possible, issus de l'agriculture locale et durable. La liste des allergènes majeurs est également mise à disposition des parents pour garantir la sécurité alimentaire de tous les enfants. N'hésitez pas à consulter le menu hebdomadaire affiché dans nos crèches pour découvrir les repas proposés chaque jour ! ■

IL EST VIROFLAYSIEN, IL EST CÉLÈBRE, ET IL EST... MONSTRUEUX



Ce n'est pas une créature de légende, mais un épinard rustique et savoureux, qui a fait sa réputation bien au-delà de notre ville. *Le Monstrueux de Viroflay*, c'est une variété d'épi-

nard aux feuilles larges, charnues et d'un vert profond qui voit le jour en 1880, grâce à la célèbre maison de semences Vilmorin, installée en Île-de-France. La légende raconte que c'est Madame de Vilmorin en personne qui lui aurait donné ce nom... en hommage à la générosité presque monstrueuse de ses feuilles. Cultivé à l'origine sur la Rive droite de Viroflay, le *Monstrueux* se distingue immédiatement par sa productivité et sa robustesse. Que ce soit cru en salade, cuit à la crème, ou farci dans

des cannelloni, le *Monstrueux* s'adapte à toutes les préparations. Sa texture tendre et son goût prononcé en font un ingrédient phare des plats de saison. Côté nutrition, l'épinard est une mine de vitamines et de minéraux : A, C, B1, B2, mais aussi de calcium, iode, phosphore... Résistant au froid de l'hiver, le *Monstrueux* se plaît sous le soleil d'automne. Petit conseil pour les jardiniers : l'épinard aime la proximité du fraisier et du fenouil, mais il faut éviter les parcelles ayant reçu des concombres. ■

ZOOM

LE SAVIEZ-VOUS ?

Popeye mangeait des épinards à cause d'une faute de frappe ! Au XIX^e siècle, une erreur de virgule dans une étude scientifique a multiplié par 10 leur teneur en fer.

Les épinards en contiennent en réalité beaucoup moins que les lentilles ou la viande par exemple.

