Viandes, poissons, œufs, abats de boucherie et plats protidiques

Tous les menus du SIPLARC sont organisés autour d’une composante protéique.

Pour chaque convive il s’agit de proposer la juste quantité (des portions adaptées à l’âge et aux besoins) et la juste qualité nutritionnelle.

Consommation

- 1 portion / jour
- 2 portions / jour pour les adolescents et les seniors.
- Mille possibilités d’accommoder ces aliments, des recettes à l’infini, de quoi, pour chacun, trouver ses petits plats préférés.

Quelques conseils :

- se laisser aller à la variété : bœuf, veau, volaille, agneau, poissons divers, abats...
- privilégier les morceaux les moins gras,
- consommer du poisson minimum deux fois par semaine.

Les recommandations du GEMRCN sont appliquées, soit:

- 4 services minimum de viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abat/20 repas,
- 4 services minimum de poisson/20 repas (en moyenne 6 repas/20)
- des achats de préparations protéiques selon les teneurs en protéines et en lipides des produits.

Au fil de l’année, des plats de saison sont proposées. Pour la variété et le plaisir de la table, de nouvelles recettes sont régulièrement présentées.