PORTRAIT

Portrait des chauffeurs:

Nos chauffeurs assurent chaque jour la livraison des repas.

Départ à 5h00, nous chargeons le camion par client et contrôlons la température. En route !! Pour chaque livraison, nous vérifions la quantité, la température et signons le bon de livraison. Nous donnons le maximum pour livrer nos clients dans les délais et ne pas perturber l'organisation de nos clients. Les enfants doivent manger à l'heure...

La satisfaction du client est notre objectif premier et ce toujours avec le sourire! La journée se termine, nous échangeons avec notre responsable et nous nettoyons nos camions.







Florent et Vincent



Chaque jour est un recommencement!

Pas de neige, pas trop de chaleur et pas de bouchon sur la route et tout ira bien.









Le poireau est sans conteste l'aliment phare de la saison hivernale : en pot-au-feu, en potée, en flamiche, c'est un légume incontournable.

Le poireau est riche en vitamines et minéraux (pro-A, B9, K, C, potassium) et en fibres. Il participe à la régulation du transit intestinal et prévient de nombreuses maladies. Principalement constitué d'eau, il apporte peu de calories. Pour pouvoir profiter de l'ensemble de ces composants, il est souhaitable de consommer l'ensemble du poireau (le blanc et le vert).

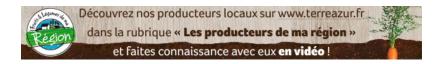
Le producteur local du moment











Nos évènements

Depuis la rentrée scolaire les repas à thème ont été axés sur des cultures culinaires diversifiées :

La semaine du goût avec 4 saveurs sur quatre jours (le thème sera repris en 2018), la Corée, la Bretagne, des repas végétariens, des repas « producteurs locaux », sont autant de thèmes qui ont ponctué les déjeuners des petits et des grands.



La chronique diététique : qu'est-ce qu'un repas végétarien ?

La chronique diététique : qu'est-ce qu'un repas végétarien ?

Un repas végétarien est un repas comme les autres mais il ne comporte pas de viande ni de poisson.

Il est constitué principalement de végétaux tels que les féculents (pommes de terre, blé, quinoa, pâtes, riz, etc), les légumes secs (lentilles, haricots secs), les fruits et légumes, ainsi que d'œufs et de produits laitiers.

L'association des céréales et des légumes secs permet un apport en protéines qui remplace celui de la viande ou du poisson. De plus, c'est riche en fibres, vitamines et minéraux.

La culture et la production de végétaux nécessitent moins d'eau et d'énergie que la viande et entre dans le cadre de la préservation de la planète.





l'édito