

# LA CANTINE À PARIS 18<sup>e</sup> MAIRIE

Newsletter #45

## AU MENU CE MOIS-CI...



Pour ce deuxième mois de l'année scolaire qui sera conclu par les vacances de la Toussaint ainsi que de Halloween, nos jeunes convives vont pouvoir retrouver de délicieux plats. Ils pourront déguster un *filet de limande sauce aurore*, un *boeuf sauce caramel* ou encore des plats que certains chanceux ont pu goûter et voter l'année dernière pour les retrouver dans nos cantines tels que le *chili sin carne* et le *dahl de lentille*.

À noter jeudi 8 octobre, menu *Les Pas Pareille* ; le vendredi 30 octobre, menu Halloween ; semaine du 12 octobre, Fête des pommes.

Consultez également les menus sur l'application et le site **SoHappy**, en cliquant [ici](#).

Découvrir les menus

## LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE



### « Bienvenue à tous »

Le menu de rentrée !

La rentrée scolaire génère souvent un peu d'appréhension de découvrir de nouveaux enseignants, de nouveaux copains, de nouvelles habitudes et parfois un nouvel environnement.

Pour apporter de la chaleur à ce moment important dans la vie des enfants, les équipes de restauration préparent un menu festif qui met en appétit et une salle de cantine décorée tout en couleurs.

Melon Gallia

Emincé de dinde LBR sauce paprika et persil

(Crème, carotte, oignon, tomate, persil)

\*Boulettes de soja sauce provençale

Potatoes

Yaourt nature BIO

Sucre de canne CE



Je vais analyser et comparer le menu standard et végétarien.

Quantité par portion	STANDARD	VEGETARIEN	%AET
Protéine en g	21	18,5	19% contre 18% végétarien
Lipide en g	14	11,3	31% contre 25% végétarien
Glucide en g	54	58	50% contre 57% végétarien
Calcium en mg	146	146	7% ANC
Kcal	426	407	

On peut conclure que les menus des standards et végétariens sont pratiquement similaires au niveau nutritionnel.

Pour le repas du soir, il faut obligatoirement proposer une cuitidité car elle n'est pas présente dans la composante du midi et elle permet d'avoir un apport de fibre alimentaire ainsi que des vitamines.

## LA RECETTE ... DU CHEF !



### Cake à la cannelle

Pour ce mois d'octobre, le chef vous propose un dessert aussi délicieux que gourmand : un cake à la cannelle.

Découvrir la recette

## L'ACTU

### Des gourdes distribuées, les meilleures alliées de l'été



Cet été, près de 4000 gourdes ont été distribuées dont 3025 la semaine du 6 juillet.

Distribuées dans les centres de loisirs, l'arrivée de ces gourdes fabriquées à partir de résidu de canne à sucre s'inscrit dans la démarche de sortie du plastique.

### Coup d'oeil sur les séjours vacances



Malgré l'été qui s'annonçait, la Caisse des Écoles a réussi à faire profiter aux enfants de l'arrondissement des séjours vacances.

Au total 11 séjours organisés par 3 organismes spécialisés, les enfants du 18<sup>e</sup> âgés de 4 à 16 ans ont pu voyager aux quatre coins de la France.

En Bretagne, dans les Vosges, dans les Landes voire même dans le Val de Marne, les jeunes ont apprécié leurs séjours.

Il faut dire qu'entre les séjours circassiens, séjours lutins des bois en passant par les séjours *Sea Sun and Surf*, il y avait de quoi s'amuser pleinement pour oublier l'année que nous traversons tous.

Côté Caisse des Écoles et organismes, grande satisfaction quant au remplissage des séjours. Seuls deux n'affichaient pas complets. Et ce, avec l'ouverture tardive des inscriptions.

### Assemblée générale de la Caisse des Écoles



L'assemblée générale de la Caisse des écoles se tiendra le lundi 12 octobre à 18h00.

Les adhérents y sont conviés soit en visioconférence, soit en présentiel en petit nombre compte tenu des protocoles sanitaires.

Les adhérents peuvent aussi cette année voter à distance sur le rapport moral et financier 2019.

**Pour rappel, vous avez la faculté d'adhérer à la Caisse des écoles moyennant une cotisation minimum de 5 euros.** Pour y adhérer, cliquez [ici](#).

Tous les citoyens majeurs du 18e peuvent adhérer mais l'adhésion est également ouverte plus largement aux personnes ayant un lien avec le 18e : un professeur des écoles qui exerce sur l'arrondissement sans y résider, peut par exemple adhérer.

L'adhésion permet de devenir sociétaire et d'intégrer l'Assemblée Générale.