

A young girl with blonde hair, wearing a white school uniform, is smiling broadly at the camera. She is holding a white plate filled with a colorful meal consisting of quinoa, green beans, and other vegetables. In the background, a woman in a white uniform is serving food at a counter, and other students in white uniforms are visible, suggesting a school cafeteria setting.

**QU'EST-CE QU'ON MANGE
À MIDI ?**

Le Conseil départemental s'occupe de la restauration scolaire des collèges.

Son objectif ? Que chaque collégien mange bien et à un coût raisonnable.

Des repas de qualité et au même prix pour tous

Hygiène et santé sont les bases de la restauration scolaire, surtout lorsqu'il s'agit de préparer à manger pour des centaines de collégiens ! Pour cela, le Conseil départemental a investi pour mettre aux normes et moderniser les cuisines des collèges et créer une Unité de Préparation Culinaire (UPC) en 2008. Celle-ci permet aux collégiens de 9 établissements scolaires de manger **les mêmes plats principaux** (2 au choix) **et au même prix**. C'est le principe d'égalité du service public ! Personne n'est défavorisé.

L'Unité de Préparation Culinaire (UPC) : Où est-elle ? Que fait-elle ?

L'**UPC** est une **grande cuisine ultra moderne**, construite en 2008, à Château Arnoux, juste à côté du collège Camille Reymond. Elle produit chaque jour **3700 repas livrés à 9 collèges** des Alpes de Haute-Provence. **Les menus sont identiques pour tous les collèges** concernés.

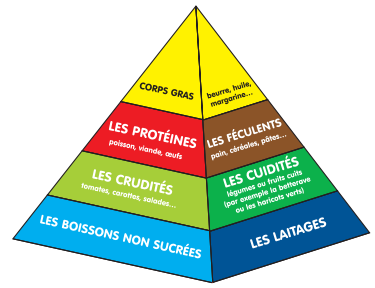


Le plat principal et sa garniture sont entièrement cuisinés par l'UPC et la « cuisine relais » de ton collège prépare sur place le reste de ton repas : crudités, salade, pizza, quiche, fromage, dessert, mais aussi l'ensemble des cuissons de « dernière minute », comme les frites et les grillades, grâce aux **denrées brutes livrées quotidiennement**. Les « cuisines relais » sont également responsables de la remise en température du plat principal et de sa garniture.

Nous pensons à ta santé d'abord

Tu as sans doute entendu le dicton « la santé est dans l'assiette ». C'est vrai, il est important de manger sain et équilibré pour assurer ta croissance, préserver ta santé et avoir l'énergie nécessaire pour ta journée de cours.

Les menus de ton restaurant scolaire sont établis par période de 6 semaines. Une « **commission des menus** » les examine et les valide. Elle est composée de chefs de cuisine, d'une diététicienne, de gestionnaires de collège. Elle est ouverte aux usagers. **Tu peux**, comme tes parents, demander à **y participer**. Cette commission doit respecter les **obligations** suivantes tout en ayant comme **objectif la qualité gustative** du repas proposé.



AUGMENTER :

- les fruits, légumes et féculents
- les apports en fer (présent dans les légumineuses comme les lentilles)
- les apports calciques (calcium dans les produits laitiers)

DIMINUER :

- les lipides (gras) et rééquilibrer les acides gras
- les glucides ajoutés (le sucre).

Tu manges bio et local dans ton restaurant scolaire

Nous travaillons le plus possible de produits frais et même bio, **pour que tu manges mieux, mais aussi pour te faire profiter des productions des agriculteurs locaux**. Le Conseil départemental finance au moins un repas bio par mois accompagné d'une animation dans l'ensemble des collèges. Pour certains produits, en saison de production, c'est l'intégralité des achats faits pour les collèges qui provient des circuits courts.



RÉseau de **G**ouvernance **A**limentaire **L**ocale

Savais-tu que les pommes et poires que tu manges viennent de Volonne, la salade de Manosque, certains yaourts de Selonnet, le petit épeautre bio de Vachères, les légumes bio de La Brillanne, l'huile de tournesol bio de Pierrerue, les pâtes de Montfuron, les lentilles de La Bréole et que les viandes viennent de divers élevages des Alpes de Haute-Provence ?

En effet depuis 2009, le Conseil départemental, en collaboration avec le Pays de Haute-Provence, et avec la région (pour les lycées) a engagé une démarche d'approvisionnement de la restauration scolaire en produits locaux frais et de saison.

Cette démarche a pour but de :

- Promouvoir un approvisionnement au contact du producteur
- Valoriser les produits de saison pour une alimentation saine et variée
- Renouer le lien entre alimentation, agriculture et territoire.

Tu pourras déguster prochainement d'autres produits !!!

Découvre les menus et les actualités de ton collège sur «www.keskonmange04.fr »
Le site Internet du Conseil départemental des Alpes-de-Haute-Provence dédié à la restauration scolaire

Les menus de la semaine en un clic !

Connecte-toi sur **www.keskonmange04.fr***, clique sur « menus » et consulte chaque semaine les menus élaborés et proposés. Tu peux les télécharger et les imprimer.

Tu pourras lire également des articles sur les « actualités » pour être informé des actions menées par toute une équipe qui œuvre pour te proposer des repas équilibrés confectionnés avec des produits issus de l'agriculture locale. Tu y découvriras les acteurs locaux ainsi que des recettes de cuisine et des conseils pour ton alimentation.

* Accessible sur PC, Mac, smartphone et tablette

Besoin d'information, une visite de l'U.P.C...

Le service de la restauration scolaire à ton écoute :

UPC : 04 92 64 40 13 - Service Restauration scolaire : 04 92 30 05 41
www.mondepartement04.fr/collegien/mes-repas.html

Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence

13 rue du Docteur Romieu - CS 70216
04995 Digne-les-Bains Cedex 9
Tél. 04 92 30 04 00

Consulte notre site internet
www.mondepartement04.fr