Chaque jour des fruits et/ou des légumes

Le SIPLARC propose à chaque repas un aliment végétal cru qu'il s'agisse des



La consommation recommandée est de 5 portions de fruit et/ou de légumes par jour.

Une portion équivaut à 80 g environ.

Pour le plaisir et pour une bonne couverture vitaminique, ne pas hésiter à varier les fruits et les légumes consommés. Chacun est unique et particulier sur le plan de sa

composition en vitamines, minéraux, fibres ou anti-oxydants.

Les fruits et les légumes se déclinent sous toutes leurs formes : crus, cuits, purées, compotes, jus de fruits 100% pur jus, jus de légumes, râpés, gratins, soupes, etc.

Fruits & légumes au SIPLARC

Les légumes cuits sont proposés en garniture pour 10 repas / 20. Ils sont parfois associés à un féculent. Il s’agit alors d’une garniture mi-légumes/mi-féculents.

Afin d’initier ses convives à une plus grande variété alimentaire, le SIPLARC propose régulièrement de nouvelles recettes ou associations à base de légumes afin d’encourager leur consommation, chez les plus petits notamment… Les fruits sont servis à maturité et une belle place est faite aux produits de saison.