



Méridiennes

Le magazine municipal de Chambray-lès-Tours

101



**Stages artistiques,
orchestre à l'école,
nouveaux aménagements,
outils numériques...
Priorité à l'éducation**



**P.11 Renouveau
du Conseil municipal
des enfants**



**P.16 Zoom sur
les acteurs de l'Emploi**



**P.20 Ce que vous réserve
la saison culturelle**



3 QUESTIONS À



Amélie Durand-Proust,
Diététicienne Nutritionniste.

La municipalité fait appel à son expertise pour l'élaboration des menus de la restauration scolaire des écoles maternelles et élémentaires publiques de Chambray. Elle vous livre ici quelques conseils pour une rentrée bien équilibrée.

- Quelles sont les bases d'un repas équilibré pour les enfants ?

Un déjeuner équilibré doit contenir :

- Viande ou poisson ou œuf
- Féculents : pommes de terre, pâtes, lentilles, pain...
- Légumes crus et/ou cuits
- Produits laitiers : fromage, yaourt, fromage blanc
- Fruits crus et/ou cuits
- Avec de l'eau à volonté

Le repas doit être varié, avec des quantités adaptées à chaque tranche d'âge.

- Comment élaborez-vous les menus proposés chaque semaine dans les écoles ?

Je travaille en collaboration avec Florence Cardoso, responsable de la restauration scolaire de la Ville. Je valide les menus chaque mois en fonction d'un plan alimentaire établi selon les recommandations du GEMRCN (Groupe d'Etudes des Marchés de Restauration Collective et Nutrition).

Le GEMRCN est un guide pratique permettant de veiller à la qualité nutritionnelle des repas servis pour l'ensemble des populations nourries en collectivité (crèches, écoles, maison de retraite...).

- Quels conseils donneriez-vous aux parents pour composer le menu du soir ?

Le dîner doit être léger et pris au moins 2 heures avant le coucher. Il se construit à partir des mêmes éléments que ceux indiqués pour le déjeuner, à l'exception des protéines animales (viande ou poisson ou œuf) qui peuvent être facultatives. En effet si les enfants ont mangé leur part de protéine animale au déjeuner et en fonction de leur sensation de faim au dîner, vous pouvez leur proposer ou non une part de protéine animale. Avant tout l'essentiel est de prendre le dîner en famille, à table, d'éviter de manger devant la télévision et de mettre à l'honneur plaisir, partage, convivialité et découverte !

Flash sur les travaux

Méridiennes

travaux à venir Septembre/Octobre

VOIRIE

• RUE DES CHARDONNETS :

Reprise des trottoirs, des parkings, des espaces verts et de l'éclairage public.

Coût : 190 000 €

• RUE DE JOUÉ / ALLÉE DE LA NIÈRE :

Enfouissement des réseaux, reprise de la voirie, des trottoirs, de l'éclairage public et création d'espaces verts.

Coût : 450 000 €

• RUE DE LA THIBAUDIÈRE :

Enfouissement des réseaux, reprise de la voirie, des trottoirs, de l'éclairage public et création d'espaces verts.

Coût : 350 000 €

• ALLÉE DES FRESNES :

Reprise des trottoirs, espaces verts.

Coût : estimation en cours

BATIMENTS

• Finalisation de la première tranche du plan pluriannuel de réhabilitation et de rénovation des salles municipales de la Ville avec le 4 rue de la Mairie, la salle Marcadet et l'Espace culturel Yves Renault.

• Suivi de la réalisation du nouveau Centre technique Municipal

Coût : 1 515 000 €

