

LES 6 CONSEILS DE MILLE ET UN REPAS POUR UNE ALIMENTATION PLUS ÉQUILBRÉE

*L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas,
mais au fil des jours...*

1. Mange 5 fruits et légumes par jour : pour faire le plein de vitamines et faciliter ta digestion au quotidien.
2. Privilégie au moins 3 produits laitiers par jour : ils sont essentiels pour ta croissance.
3. Choisis des féculents ou légumineuses à chaque repas (riz, semoule, pâtes, pommes de terre, haricots blanc ou rouge, lentilles, pois chiches, ...).
4. Limite ta consommation de produits très gras et sucrés : ils doivent rester des plaisirs exceptionnels.
5. Bois de l'eau sans modération : elle est indispensable au fonctionnement de ton corps.
6. Et pour parfaire le tout : bouge pour te maintenir en forme !



Le Zéro Gaspil® s'inscrit dans une démarche d'entreprise responsable,
le GPS (Goût Planète Santé).

Mille et Un Repas s'implique au quotidien pour :



- Le Goût dans l'assiette qui est aussi le goût de transmettre notre cuisine,
- Des menus qui préservent au maximum les ressources de la Planète et qui dynamisent les écosystèmes locaux,
- Des plats à base de produits bruts et sains, pour le bien-être de nos convives,
- La Santé et l'épanouissement de nos collaborateurs.



Retrouvez toutes nos actions sur notre site

www.1001repas.com

Zéro Gaspil



**MANGEZ TOUT CE QUE VOUS VOULEZ,
MAIS MANGEZ SANS GASPILLER !**

"Zéro Gaspil"® - Collectivement Responsables"

Démarche dédiée à la lutte contre le gaspillage alimentaire
créée par la société de "Gastronomie Collective®" Mille et Un Repas.

MILLE ET UN REPAS A CRÉÉ LE ZÉRO GASPIL'® POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Pour un repas de 450 grammes, chaque élève jette, en France, 150 grammes d'aliments en moyenne.

Ce qui représente, par exemple pour 100 élèves, plus de 2,4 tonnes de nourriture par an qui partent à la poubelle.

Chez Mille et Un Repas, société de "Gastronomie Collective®", nous luttons au quotidien contre le gaspillage alimentaire. Dans nos restaurants Zéro Gaspil'®, les déchets représentent moins de 20 grammes par élève.

Ce sont des restaurants exemplaires !

MOINS DE
GASPILLAGE

Le Zéro Gaspil'® préserve l'environnement.

Le Zéro Gaspil'® est une action citoyenne qui préserve aussi l'environnement. L'absence de gaspillage entraîne moins de production et moins de sollicitation des terres et des cultures. L'utilisation d'eau est également fortement réduite.

PAS DE LIGNE DE SELF, PAS DE FILE D'ATTENTE

SE SERVIR
SOI-MÊME

Mille et Un Repas a innové et repensé le principe de distribution historique des lignes de self qui génèrent de longues files d'attente. De nouveaux pôles de distribution, disposés au milieu de la salle du restaurant, rendent le service plus fluide et donnent une plus grande liberté de choix, pour plus de plaisir. Les élèves passent ainsi davantage de temps à table...

... ce qui favorise la convivialité et le bien-être.

UN REPAS PLUS SAIN ET PLUS ÉQUILIBRÉ

MIEUX
MANGER

Grâce à cette liberté, on peut se servir et se resservir selon son appétit sur les pôles de distribution (pour les entrées et les garnitures). On y retrouve les meilleurs produits frais, locaux et de saison préparés par nos chefs, c'est la garantie d'une alimentation saine et savoureuse.

Un menu complet et équilibré est la source indispensable d'énergie pour tenir jusqu'au dîner.

Le "bon plan équilibre"

Une entrée, c'est l'occasion de manger des crudités, sources de vitamines. Le libre choix permet de goûter de tout. Mais attention, il faut aussi penser à garder un peu d'appétit pour le plat chaud, le laitage et/ou le dessert !

UN TRI SÉLECTIF INDISPENSABLE

Les déchets alimentaires (os de poulet, peau de banane,...) sont différents des autres déchets (emballages, serviettes, pots de yaourt...).

Des poubelles spéciales et séparées sont disponibles pour le tri sélectif.

Quand tout est trié, on recycle mieux.

TOUT
TRIER

Le parcours dans un restaurant Zéro Gaspil'®

Vous prenez une assiette, des couverts et un verre, avant de choisir un laitage et un dessert. Vous les déposez à votre place.

Avec votre assiette, vous allez ensuite prendre votre entrée sur le pôle de distribution.

À la fin du repas et après le dessert, vous débarrassez vous-même votre assiette en pensant au tri sélectif.

Une fois l'assiette terminée, vous pouvez aller vous servir un plat chaud... mais avec la même assiette.