

Nouveauté

Qualité

Tradition

## LES ANIMATIONS

### AMERICAN DESSERTS

MADE IN PICARDIE

SAGERE a choisi de travailler avec la société **American Desserts**.

Implantée depuis 2007 à Villers-Cotterêts dans les Hauts de France, cette **PME** compte aujourd'hui environ 50 collaborateurs.

American Desserts, nous propose des recettes de **cookies**, privilégiant le plaisir du **goût** et l'authenticité visuelle.



Cette année vous retrouvez Noa et Papille à la découverte de nouveaux pays.

Itinéraire de voyage :

Octobre : départ pour les pays méditerranéens

Janvier : direction la Sardaigne

Mai : cap sur la Crète

Sans oublier les menus à thèmes correspondants aux fêtes calendaires ainsi que les nouvelles recettes.

Préparez vos valises !

## CAMPAGNE DE FRANCE

### De la fourche à la fourchette !



Campagne de France est une coopérative laitière située en Normandie, composée de 685 exploitations laitières familiales situées dans la Manche. Les vaches pâturent au moins 120 jours par an ce qui leur permet de profiter de la biodiversité du bocage normand. En hiver, les producteurs de lait nourrissent leurs vaches avec une alimentation de qualité provenant de leur exploitation.

Campagne de France défend les filières de production et de transformation exclusivement françaises. La marque garantit la maîtrise de ses process, depuis le producteur jusqu'au consommateur, en associant le professionnel et en déclinant les valeurs éthiques et solidaires de la coopérative en valeurs alimentaires : plaisir, équilibre, respect, naturalité, ouverture, responsabilité.

La marque propose une large gamme de fromages, de produits laitiers et de desserts lactés, dans vos menus depuis septembre !

# PRESENTATION DE EVA COEUGNIET

Eva a rejoint l'équipe en juin 2022 en tant que Diététicienne et Chargée de la Relation Client.

Son temps de travail sera divisé en deux :

- une partie gestion des clients (scolaire, entreprise et portage à domicile),
- une partie diététique où elle travaillera en binôme avec Pauline Gourdain, également Diététicienne et Chargée de la Relation Client.



## Les OMEGA 3

Les oméga 3 font partie de la famille des acides gras essentiels, c'est-à-dire indispensables au bon développement et au bon fonctionnement du corps humain. Aussi qualifiés de "bonnes" graisses, la consommation d'oméga 3 :

- participe à préserver le système cardiovasculaire
- a un rôle anti-inflammatoire
- régule la tension artérielle
- participe au développement et au fonctionnement du système nerveux

Mais notre corps ne sait pas les fabriquer, il faut donc apporter ces omégas 3 par l'alimentation.

Comment ?

- En adoptant une alimentation variée et équilibrée
- En consommant 2 poissons gras par semaine
- En consommant 1 cuillère à soupe d'huile riche en oméga 3 fois par jour (ces besoins peuvent augmenter en cas d'activité physique intense, de grossesse, d'allaitement)

On retrouve les omégas 3 dans certains aliments comme :

- Les poissons gras (saumon, thon, sardine, hareng, maquereau...)
- Certaines huiles végétales (huile de colza, de lin, de cameline, de noix ou de mélange d'huiles)
- Les œufs bleu blanc cœur
- Les fruits à coques (noix, amandes...)

Une supplémentation avec des compléments peut être possible si vous n'arrivez pas à couvrir vos besoins par l'alimentation. N'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel de santé !



Rue Benjamin Delessert - 60510 – BRESLES

☎ : 03 44 07 – 30 80 ou 00 86 – **Fax** : 03 44 07 – 30 87 ou 98 80

