

CÔTÉ NUTRITION :



- Les produits laitiers constituent la principale source alimentaire de calcium, indispensable à la croissance et à la solidité des os.
- La présence de vitamine D dans le lait favorise l'utilisation du calcium par notre organisme.
- Riches en protéines de bonne qualité, les produits laitiers jouent un rôle essentiel dans le développement musculaire.
- Pour un enfant de 8 ans, 3 portions de produits laitiers couvrent les besoins journaliers en calcium.

CÔTÉ CONSOMMATION :



- Les produits laitiers entrent dans la composition d'un petit déjeuner équilibré : ils peuvent être consommés sous la forme de lait, de yaourt, de fromage blanc, de fromage.
- Il est important de varier leur consommation car ils n'ont pas tous la même teneur en calcium : 1 verre de lait (150 ml) apporte autant de calcium que 1 yaourt ou 100 g de fromage blanc ou 15 g de fromage type emmental.
- Les smoothies à base de lait et fruits mixés, les céréales avec du fromage blanc, les semoules au lait aromatisées sont de bonnes idées pour inciter les enfants à consommer une portion de produit laitier au petit-déjeuner.

LE SAVIEZ-VOUS ?



- Les jus végétaux à base de soja, d'amande... ne font pas partie de la catégorie des produits laitiers et n'apportent pas tous les nutriments nécessaires à la croissance des enfants.
- Le calcium ajouté dans les boissons végétales est moins bien utilisé par l'organisme que le calcium issu des produits laitiers.

Une saison... une recette *

CANNELLONIS AUX POMMES



POUR 4 PERSONNES

- 8 cannellonis
- 3 pommes granny smith
- 200 g de fromage blanc
- Pincée de cannelle
- Pincée de sel

- Graines de sésame
- Jus d'½ citron jaune

Caramel au beurre salé :
100 g de sucre
40 g de beurre salé
20 cl de crème liquide
2 c. à soupe d'eau



1. Faire cuire les cannellonis à l'eau bouillante selon les instructions du paquet, les égoutter et les laisser refroidir.

2. Réaliser le caramel au beurre salé :

dans une casserole verser le sucre, l'eau et porter à ébullition. Baisser sur feu moyen et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange colore, puis y ajouter la crème liquide. Porter à nouveau à ébullition tout en remuant au fouet, le caramel doit prendre une consistance nappante. Ajouter le beurre salé, bien mélanger l'ensemble et réserver hors du feu.



3. Nettoyer les pommes et les couper en petits morceaux. Les faire revenir dans une poêle à feu moyen, ajouter les graines de sésame et le caramel. Bien mélanger le tout et réserver hors du feu.



4. Garnir délicatement les cannellonis avec la garniture aux pommes, idéalement à l'aide d'une poche à douille. Ajouter un peu de fromage blanc sur chaque cannelloni, de la cannelle et des graines de sésame.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2020



SOYONS
COMPLICES
à table !



ÉDITO

POUR BIEN COMMENCER
LA JOURNÉE. NE PASSEZ PAS
À CÔTÉ DU PETIT-DÉJEUNER !

Pendant les vacances, le rythme des repas a quelque peu été bousculé. La rentrée est le bon moment pour retrouver de bonnes habitudes et de la régularité dans votre alimentation.

Adaptez l'organisation matinale pour laisser à votre corps le temps de se réveiller et pour profiter du premier repas de la journée. Il permet de recharger les batteries après le jeûne imposé par le sommeil, d'apporter à l'organisme les éléments essentiels pour être en forme, d'éviter les fringales après 10h et donc de rester concentré toute la matinée.

Pour un petit-déjeuner équilibré, on conseille une boisson pour l'hydratation, un produit céréalier qui apporte de l'énergie, un fruit source de fibres et de vitamines et un produit laitier source de calcium et de protéines. A vous de jouer !

Bonne rentrée.

Le Pôle Nutrition Santé

api

Conception Créavég

Menus du 02 septembre au 16 octobre 2020



Légende :



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre	lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
	CAROTTES RÂPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE MIGNON DE POULET (VVF) AUX CHAMPIGNONS (végé : galettes végétales sauce du jour) RIZ BIO COULOMMIERS (à portionner) COMPOTE DE POMMES BIO	TOMATES VINAIGRETTE A LA CIBOULETTE COQUILLETES BIO VEGETARIENNE SAUCE NAPOLITAINE EMMENTAL (à portionner) LIEGEOIS CHOCOLAT	QUICHE AU FROMAGE (à portionner) MIJOTE DE BŒUF (VBF) AU CURRY (végé : quenelles natures sauce du jour) DUO DE COURGETTES PERSILLES YAOURT NATURE SUCRE BIO (local) PÊCHE	CHOU BLANC (régional) AU CURRY MERLU SAUCE AU CITRON GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE VACHE PICON MOUSSE AU CHOCOLAT	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE ROTI DE BŒUF FROID (VBF) ET MAYONNAISE (végé : pané du fromager) POMMES SAUTEES PETIT SUISSE NATURE SUCRE POMME BIO (régionale)	CAKE AUX OLIVES (à portionner) SAUTE DE POULET (local, VVF) AU CUMIN (végé : galettes végétale sauce du jour) CAROTTES VAPEUR PETIT MOULE NATURE PRUNES	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AU XERES CHILI SIN CARNE RIZ BIO EDAM BIO (à portionner) YAOURT AROMATISE BIO (local)
lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre	lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
SALADE VERTE VINAIGRETTE TORTELLINI RICOTTA ET EPINARDS SAUCE CREME VACHE QUI RIT BIO POMME (locale)	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE FILET DE POISSON MEUNIERE POMMES NOISETTES ET KETCHUP CHANTAILLOU FLAN NAPPE CARAMEL	CELERI RAPE A LA REMOULADE SAUTE DE PORC (local, VPF) A LA DIJONNAISE (sp/végé : galettes de boulghour sauce du jour) GRATIN DE CHOUX FLEURS PETIT SUISSE NATURE SUCRE CAKE COCO ET CHOCOLAT (à portionner)	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (sp/végé : roulade de surimi mayonnaise) ROTI DE DINDE (VVF) JUS AU THYM (végé : falafels sauce du jour) RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES CAMEMBERT BIO (à portionner) FRUIT DE SAISON BIO	SALADE DE POMMES DE TERRE, TOMATES ET MAIS ROTI DE PORC (VVF) A LA MOUTARDE (sp/végé : falafels sauce du jour) PETITS POIS ET CAROTTES CANTAFRAIS LIEGEOIS VANILLE	CELERI RÂPE (local) EN REMOULADE PALET A LA MEXICAINE SAUCE TOMATE SEMOULE BIO COULOMMIERS (à portionner) FRUIT DE SAISON	PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS (sp/végé : roulade de surimi mayonnaise) POISSON MEUNIERE EPINARDS ET POMMES DE TERRE YAOURT NATURE SUCRE BIO (local) COMPOTE DE POMMES ET MIRABELLES (à portionner) (pommes locales et mirabelles régionales)	CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE COQUILLETES BIO A LA BOLOGNAISE (végé : coquillettes bio au fromage) BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) (BC) POIRE BIO (régionale)
lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre	lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
SALADE COLESLAW (carottes locales) CHIPOLATAS (sp/végé : pané du fromager) LENTILLONS BIO (locaux) CANTAFRAIS YAOURT AROMATISE BIO (local)	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE OMELETTE PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE MAASDAM BIO (à portionner) RAISIN	SALADE ICEBERG AUX DES DE BREBIS (BC) PAUPIETTE DE VEAU SAUCE PROVENCALE (végé : galette fromagere emmental) RATATOUILLE BÛCHE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) (BC) Anniversaire du mois : GATEAU AUX FRUITS ET A LA FLEUR D'ORANGER (à portionner)	CONCOMBRE A LA MENTHE BEAUFILLET DE MERLU SAUCE OSEILLE RIZ BIO JAUNE VACHE QUI RIT BANANE BIO	RADIS NOIR RÂPE SAUCE AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE RAVIOLINIS FARCIS A LA VIANDE SAUCE PROVENCALE (végé : raviolini verdure sauce du jour) PETIT SUISSE NATURE SUCRE COMPOTE DE POMMES BIO	VELOUTE DE POTION ET CHÂTAIGNES MIGNON DE POULET (VVF) AU JUS (végé : boulettes soja a la tomate sauce du jour) GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE FRIPON CREME DESSERT VANILLE	SALADE COLESLAW (carottes et choux blanc local) FALAFELS ET SES LEGUMES COUSCOUS SEMOULE BIO BRIE EN POINTE (à portionner) BANANE BIO	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS SAUCISSE A LA TOMME DES ARDENNES (locales) (sp : saucisse de volaille / végé : omelette au) ECRASE DE POMMES DE TERRE (régionales) PETIT LOUIS A TARTINER POMME BIO (régionale)
lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre				
CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE EMINCE DE PORC (local, VPF) SAUCE ORIENTALE (sp/végé : boulettes de soja sauce du jour) SEMOULE BIO CHANTENEIGE CREME DESSERT VANILLE	SALADE CAMPAGNARDE (pommes de terre, œufs, cornichons et mayonnaise) FILET DE POISSON PANÉ ET SON CITRON HARICOTS VERTS PERSILLES BRIE EN POINTE (à portionner) POIRE BIO (régionale)	SALADE VERTE VINAIGRETTE AUX POIVRONS PARMENTIER AUX LENTILLES TOMATEES PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES COMPOTE DE POMMES BIO	SALADE D'HARICOTS BEURRES AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME (végé : omelette) BLE AUX PETITS LEGUMES CAMEMBERT BIO (à portionner) YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local) (à portionner)				

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements