

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	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	CAROTTES RÂPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE	TABOULE A LA MENTHE	TOMATES VINAIGRETTE A LA CIBOULETTE	QUICHE AU FROMAGE (à portionner)
	MIGNON DE POULET (VVF) AUX CHAMPIGNONS	NUGGETS DE POISSON	COQUILLETES BIO VEGETARIENNE SAUCE NAPOLITAINE	MJOTE DE BŒUF (VBF) AU CURRY
	RIZ BIO	PIPERADE		DUO DE COURGETTES PERSILLES
	COULOMMIERS (à portionner)	BRIE EN POINTE (à portionner)	EMMENTAL (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE
	COMPOTE POMMES - FRAISES	FROMAGE BLANC AROMATISE	LIEGEOIS CHOCOLAT	PÊCHE

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
CHOU BLANC (régional) AU CURRY	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	VELOUTE DE LEGUMES	CAKE AUX OLIVES (à portionner)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AU XERES
MERLU SAUCE AU CITRON	RÔTI DE BŒUF FROID (VBF) ET MAYONNAISE	SPAGHETTIS A LA CARBONARA *	SAUTE DE POULET (local, VVF) AU CUMIN	CHILI SIN CARNE
GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE	POMMES SAUTEES		CAROTTES VAPEUR	RIZ BIO
VACHE PICON	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	FROMAGE	PETIT MOULE NATURE	EDAM BIO (à portionner)
MOUSSE AU CHOCOLAT	POMME (locale)	COMPOTE POMMES - COINGS	PRUNES	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
SALADE VERTE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	SALADE DE PEPINETTES AU SURIMI	CELERI RAPE A LA REMOULADE	ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE
TORTELLINI RICOTTA ET EPINARDS SAUCE CREME	FILET DE POISSON MEUNIERE	MOUSSAKA	GALETTES DE BOULGHOUR SAUCE DU JOUR	RÔTI DE DINDE (VVF) JUS AU THYM
FRIPON	POMMES NOISETTES ET KETCHUP		GRATIN DE CHOUX FLEURS	RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES
POMME (locale)	CHANTAILLOU	CANTAL (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CAMEMBERT BIO (à portionner)
	FLAN NAPPE CARAMEL	FRUIT DE SAISON	CAKE COCO ET CHOCOLAT (à portionner)	PRUNES

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	mercredi 07 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
SALADE DE POMMES DE TERRE, TOMATES ET MAÏS	CELERI RÂPE (local) EN REMOULADE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS *	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE
ROTI DE PORC (VVF) A LA MOUTARDE *	PALET A LA MEXICAINE SAUCE TOMATE	HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI SAUCE AU THYM	POISSON MEUNIERE	COQUILLETES BIO A LA BOLOGNAISE
PETITS POIS ET CAROTTES	SEMOULE BIO	PANAIS BRAISE AU MIEL	EPINARDS ET POMMES DE TERRE	BUCHETTE DE LAIT MI- CHEVRE (à portionner) (BC)
CANTAFRAIS	COULOMMIERS (à portionner)	MAASDAM BIO (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	POIRE (locale)
LIEGEOIS VANILLE	FRUIT DE SAISON	RIZ AU LAIT	COMPOTE DE POMMES ET MIRABELLES (à portionner) (pommes locales et mirabelles régionales)	

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
SALADE COLESLAW (carottes locales)	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	CŒURS DE PALMIER VINAIGRETTE	SALADE ICEBERG AUX DES DE BREBIS (BC)	CONCOMBRE A LA MENTHE
CHIPOLATAS *	OMELETTE	EMINCE DE DINDE (VVF) A LA BASQUAISE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE PROVENCALE	BEAUFILLET DE MERLU SAUCE OSEILLE
LENTILLONS BIO (locaux)	PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE	COQUILLETES BIO	RATATOUILLE	RIZ BIO JAUNE
CANTAFRAIS	MAASDAM BIO (à portionner)	FROMAGE	BÛCHE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) (BC)	VACHE QUI RIT
YAOURT AROMATISE	RAISIN	CREME DESSERT CHOCOLAT	Anniversaire du mois : GATEAU AUX FRUITS ET A LA FLEUR D'ORANGER (à portionner)	BANANE BIO

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
RADIS NOIR RÂPE SAUCE AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE	VELOUTE DE POTION ET CHÂTAIGNES	SALADE DE MINI- FARFALLES	SALADE COLESLAW (carottes et chou blanc local)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS
RAVIOLINI FARCIS A LA VIANDE SAUCE PROVENCALE	MIGNON DE POULET (VVF) AU JUS	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE BRUNE	FALAFELS ET SES LEGUMES COUSCOUS	SAUCISSE A LA TOMME DES ARDENNES (locales) *
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	POELEE DE LEGUMES	SEMOULE BIO	ECRASE DE POMMES DE TERRE (régionales)
COMPOTE DE POMMES	FRIPON	PETIT MOULE NATURE	BRIE EN POINTE (à portionner)	PETIT LOUIS A TARTINER
	CREME DESSERT VANILLE	FRUIT DE SAISON	BANANE BIO	POMME (locale)

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	SALADE CAMPAGNARDE (pommes de terre, œufs, cornichons et mayonnaise)	COURGETTES RÂPEES VINAIGRETTE A LA CORIANDRE	SALADE VERTE VINAIGRETTE AUX POIVRONS	SALADE D'HARICOTS BEURRES
EMINCE DE PORC (VVF) SAUCE ORIENTALE *	FILET DE POISSON PANE ET SON CITRON	PAVE DE JAMBON SAUCE FORESTIERE *	PARMENTIER AUX LENTILLES TOMATEES	AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME
SEMOULE BIO	HARICOTS VERTS PERSILLES	POMMES DE TERRE FONDANTES A L'HUILE D'OLIVE		BLE AUX PETITS LEGUMES
CHANTENEIGE	BRIE EN POINTE (à portionner)	SAINT - NECTAIRE (à portionner)	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	CAMEMBERT BIO (à portionner)
CREME DESSERT VANILLE	POIRE (locale)	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES - ABRICOTS	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