

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'1/2 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

MENU du 1 septembre au 16 octobre 2020

SELF / menu substitution/ 4 éléments BIO

Legende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

PRODUIT REGIONAL

Nouveau produit

BIO

api Végétarien

Lundi 31 août	Mardi 1 septembre	Mercredi 2 septembre	Jeudi 3 septembre	Vendredi 4 septembre
	Macédoine de légumes/ Melon	Taboulé/ Radis et beurre	Menu végétarien Salade de tomates à l'h d'olive/Oeufs durs cocktail	Jus de pommes local de la rentrée Feuilleté napolitain
PRE RENTREE	Emincé de poulet sauce tomate <i>subst:filet de colin</i> Coquillettes Emmental râpé	Paupiette de veau sauce aux oignons <i>subst:crousti fromage</i> Carottes à l'étuvée Pommes de terre vapeur	Lentilles et brunoise à la provençale (sauce italienne lentilles, brunoise provençale) Riz pilaf	Dos de colin façon tajine (abricots secs, raisins secs) Semoule
	Compote de pommes/ Compote pommes-cassis	Coulommiers/ Gouda	Flan chocolat/ Liégeois vanille	Choix de fruits de saison
Lundi 7 septembre	Mardi 8 septembre	Mercredi 9 septembre	Jeudi 10 septembre	Vendredi 11 septembre
Carottes râpées vinaigrette à l'orange/ Demi-avocat vinaigrette	Menu végétarien Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade/ Pastèque	Concombres bulgare/ Terrine de campagne	Salade de tomates mozzarella/ Salade verte aux dés de chèvre
Cassoulet Saucisses de Strasbourg+saucisson <i>subst:quenelles nature</i> Lingot du Nord à la tomate Pommes de terre vapeur	Boulettes sarrasin lentilles, légumes, emmental sauce niçoise Coquillettes	Fricassée de dinde sauce curry <i>subst:moelleux nature</i> Poêlée de brocolis Céréales gourmandes	Boeuf sauce façon bourguignon <i>subst:omelette sauce</i> Pommes de terre rissolées	Waterzoï de poisson (aux petits légumes) Riz pilaf
Edam	Yaourt aromatisé/ Yaourt nature sucré	Crème dessert vanille/ Flan caramel	Choix de fruits de saison	Tarte au sucre
Lundi 14 septembre	Mardi 15 septembre	Mercredi 16 septembre	Jeudi 17 septembre	Vendredi 18 septembre
Duo de crudités/ Médaillon de surimi mayonnaise	Concombres vinaigrette/ Salami	Salade de tomates vinaigrette/ Chou-fleur sauce cocktail	Perles de pâtes napolitain/ Radis et beurre	Menu végétarien Laitue vinaigrette/ Pastèque
Bolognaise de boeuf à l'italienne <i>subst:bolognaise de s</i> Macaronis	Mignon de poulet sauce dijonnaise <i>subst:quenelle nature</i> Haricots verts Pommes de terre persillées	Rôti de porc sauce aigre doux <i>subst:ballotine de poisson</i> Riz créole	Filet de poisson meunière Duo de carottes et pommes de terre à la vache qui rit	Pizza tomates mozzarella-emmental
Emmental râpé	Maasdam	Choix de fruits de saison	Liégeois vanille/ Brassé aux fruits	Compote de pommes
Choix de fruits de saison				
Lundi 21 septembre	Mardi 22 septembre	Mercredi 23 septembre	Jeudi 24 septembre	Vendredi 25 septembre
Taboulé à la menthe	C'est l'automne Céleri rémoulade/ Macédoine de légumes	Salami/ Carottes râpées vinaigrette	Melon/ Concombres à la feta	Menu végétarien Salade de tomates vinaigrette au basilic/ Radis et beurre
Jambon blanc label rouge <i>subst:nugget's de blé</i> Petits pois-carottes	Marmite de poulet milanaise <i>subst:timbale de thon milanaise</i> Riz pilaf	Omelette sauce aux fines herbes Gratin de courgettes et pommes de terre	Calamars frits à la romaine Sauce tartare Purée de pommes de terre	Gratin de gnocchis au cheddar (gnocchi, sauce blanche, champignons grelots, carottes, cheddar)
Fruit de saison	Fromage blanc-coulis de fruits rouges/ Fromage blanc-sucré	Ile flottante/ Mousse au chocolat	Camembert	Tarte fine à l'abricot

Lundi 28 septembre	Mardi 29 septembre	Mercredi 30 septembre	Jeudi 1 octobre	Vendredi 2 octobre
Carottes râpées au gouda	Potage potiron/ Médaillon de surimi mayonnaise	Betteraves vinaigrette/ Chou blanc rémoulade	Menu végétarien	Flamiche poireaux et roquefort
Rôti de dinde à l'ancienne <i>subst:marmite de poisson</i> Pommes de terre noisettes	Sauté de porc <i>subst:ballotine de poisson</i> sauce au miel et julienne de carottes Riz pilaf	Fricadelle de boeuf paprika <i>subst:galette de boulghour pois chich</i> sauce paprika Semoule	Lasagne de légumes méridionale	Filet de poisson pané Chou-fleur et pomme de terre sauce béchamel
Salade de fruits au sirop	Yaourt nature sucré/ Crème dessert praliné	Pointe de brie/ Tomme blanche	Edam Mousse au chocolat/ Yaourt brassé aux fruits	Fruit de saison
Lundi 5 octobre	Mardi 6 octobre	Mercredi 7 octobre	Jeudi 8 octobre	Vendredi 9 octobre
Salade coleslaw/ Mortadelle	Menu végétarien Lentilles vinaigrette	Céleri mayonnaise/ Salade piémontaise	Salade verte vinaigrette à l'ancienne et dés de chèvre/ Radis et beurre	Velouté d'endives/ Salade de perles de pâtes napolitaines
Sauté de poulet chasseur <i>subst:quenelle</i> Coquillettes Emmental râpé	Omelette Frites Ketchup	Marmite de colin Riz pilaf aux petits légumes	Hachis parmentier <i>subst:parmentier de poisson</i>	Rôti de porc au thym <i>subst:crousti fromage</i> Petits pois et pommes de terre forestières
Chanteneige/ Gouda	Ile flottante/ Flan caramel	Yaourt aromatisé/ Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Cookie au chocolat
Lundi 12 octobre	Mardi 13 octobre	Mercredi 14 octobre	Jeudi 15 octobre	Vendredi 16 octobre
Macédoine de légumes/ Salami	Soupe de tomates/ Céleri rémoulade	Carottes râpées sauce citron ciboulette/ Demi pomelos et sucre	Menu végétarien Betteraves vinaigrette	Douceurs d'automne Potage potiron/ Salade verte vinaigrette au ketchup
Merguez sauce provençale <i>subst:marmite de poisson provençale</i> Semoule	Sauté de boeuf sauce flamande <i>subst:omelette</i> Gratin dauphinois	Filet de poisson meunière Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Nugget's de blé Purée crécy	Bouchée à la reine au poulet sauce champignons <i>subst:bouchée de poisson</i> Riz pilaf
Camembert	Choix de fruit de saison	Eclair chocolat/ Eclair vanille	Fromage blanc et vergeoise/ Fromage blanc et coulis de fruits rouges	Choix de fruit de saison

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements