

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
	CAROTTES RÂPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE	TOMATES VINAIGRETTE A LA CIBOULETTE	QUICHE AU FROMAGE (à portionner)
	MIGNON DE POULET (VVF) AUX CHAMPIGNONS	COQUILLETES BIO VEGETARIENNE SAUCE NAPOLITAINE	MJOTE DE BŒUF (VBF) AU CURRY
	RIZ BIO	EMMENTAL (à portionner)	DUO DE COURGETTES PERSILLES
	COULOMMIERS (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	PÊCHE
	COMPOTE POMMES - FRAISES	LIEGEOIS CHOCOLAT	

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
CHOU BLANC (régional) AU CURRY	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	CAKE AUX OLIVES (à portionner)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AU XERES
MERLU SAUCE AU CITRON	RÔTI DE BŒUF FROID (VBF) ET MAYONNAISE	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	PETIT MOULE NATURE	EDAM BIO (à portionner)
MOUSSE AU CHOCOLAT	POMME (locale)	PRUNES	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
SALADE VERTE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	CELERI RAPE A LA REMOULADE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS
TORTELLINI RICOTTA ET EPINARDS SAUCE CREME	FILET DE POISSON MEUNIERE	SAUTE DE PORC (local, VVF) A LA DIJONNAISE	RÔTI DE DINDE (VVF) JUS AU THYM
FRIPON	POMMES NOISETTES ET KETCHUP	GRATIN DE CHOUX FLEURS	RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES
POMME (locale)	CHANTAILLOU	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CAMEMBERT BIO (à portionner)
	FLAN NAPPE CARAMEL	CAKE COCO ET CHOCOLAT (à portionner)	PRUNES

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

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

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
RADIS NOIR RÂPE SAUCE AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE	VELOUTE DE POTION ET CHÂTAIGNES	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	FALAFELS ET SES LEGUMES COUSCOUS	SAUCISSE A LA TOMME DES ARDENNES (locale)
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	SEMOULE BIO	ECRASE DE POMMES DE TERRE (régionales)
COMPOTE DE POMMES	FRIPON	BRIE EN POINTE (à portionner)	PETIT LOUIS A TARTINER
	CREME DESSERT VANILLE	BANANE BIO	POMME (locale)

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