



CÔTÉ NUTRITION :

Le goûter idéal est constitué de deux familles d'aliments parmi :

- Un produit laitier : verre de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage frais, pour son apport en calcium et protéines ;
- Un fruit à croquer ou en compote, pour assurer un bon apport en vitamines et fibres ;
- Un produit céréalier : pain, céréales, biscuit sec... permettant d'apporter de l'énergie jusqu'au dîner ;
- et une boisson, indispensable pour une bonne hydratation.



EN MANQUE D'IDÉES ?

- Parfumer un laitage de morceaux de fruits frais et d'une poignée de céréales.
- Agrémenter une compote avec des brisures de biscuits secs.
- Passer au four une banane avec un carré de chocolat.
- Pour les papilles salées, une tranche de pain garnie de fromage est idéale.



GOÛTER À EMPORTER ?

- Penser aux briquettes de lait.
- Privilégier les fruits préalablement lavés et coupés et les gourdes de compote plus simples à déguster.
- Le pain d'épices est facile à conserver, et il ne contient pas de matières grasses ajoutées.
- Éviter les biscuits industriels : bien que pratiques, ils sont à limiter pour leur richesse en matières grasses et en sucre.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Sucettes de fruits et leur chocolat chaud d'hiver

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour les sucettes de fruits d'hiver : 1 pomme, 2 poires, 3 bananes pas trop mûres, 2 kiwis.



1. Laver, éplucher et découper les fruits en morceaux assez gros. Alternier les morceaux sur 4 pics à brochettes, puis réserver au réfrigérateur.



2. Pour plus de gourmandise, napper chaque brochette de chocolat fondu et remettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour le chocolat chaud : 800 ml de lait, 100 g de chocolat (noir, au lait ou caramel en fonction des goûts).



1. Casser le chocolat dans une casserole. Ajouter le lait et cuire à feu doux pendant 10 minutes tout en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu.



2. Fouetter le chocolat avant de le verser dans les tasses. Pour découvrir de nouvelles saveurs, le chocolat chaud peut s'agrémenter d'épices comme la cannelle ou d'extrait de vanille.



JANVIER FÉVRIER 2020



Soyons Complices à table !

ÉDITO

Le goûter, le moment tant attendu des enfants !

Après une journée bien remplie, rien de mieux pour décompresser que de se poser, à l'école ou à la maison, pour déguster un goûter gourmand et équilibré !

C'est un moment de plaisir mais aussi un apport nutritionnel essentiel au développement de l'enfant.

En effet, vers 16h, la journée est loin d'être terminée : un goûter varié et sain permet d'apporter l'énergie nécessaire pour faire ses devoirs, pratiquer une activité extrascolaire, compléter le déjeuner si besoin et tenir jusqu'au repas du soir sans grignotage !

Nous vous proposons dans ce livret des astuces et des idées de recettes, de quoi régaler tous les goûts !

Salutations gourmandes,
Le Pôle Nutrition Santé



Conception Chloé

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

Menus du 06 janvier au 28 février 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE CREIL



Légende :



Produit cuisiné



Produit local



Viande française



Produit BIO

lundi 06 Janvier	mardi 07 Janvier	mercredi 08 Janvier	Jeudi 09 Janvier	vendredi 10 Janvier
Betteraves BIO	Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Salade de tortis à l'ancienne	Fêtes des rois et des reines (végétarien) Potage de légumes verts	Salade batavia vinaigrette
Moelleux bœuf au jus Nuggets végétariens + ketchup	Poisson pané + ketchup	Saucisse de Strasbourg* Omelette	Couscous végétarien (boulettes végétariennes)	Poisson frais sauce tomate
Pommes noisette	Haricots verts BIO	Gratin de courgettes et pommes de terre	Semoule BIO	Epinards et pommes de terre béchamel
Brie	Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre	Gouda	Yaourt sucré BIO	Suisse aromatisé
Flan vanille	Roulé cacao	Mousse chocolat	Galette des rois	Kiwi BIO
lundi 13 Janvier	mardi 14 Janvier	mercredi 15 Janvier	Jeudi 16 Janvier	vendredi 17 Janvier
Haricots beurre vinaigrette aux fines herbes	Salade verte BIO vinaigrette	Potage de pois cassés	Repas Hivernal (végétarien) Salade mêlée	Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise
Mignon de poulet RDC au thym Colin à la crème	Jambon blanc* Boulettes végétariennes sauce tomate	Sauté de bœuf RDC Nuggets de poisson	Tartiflette au fromage	Poisson pané + ketchup
Coquillettes BIO	Purée potiron et pommes de terre	Petits pois		Ratatouille/Semoule BIO
Carré fondu	Tomme noire	Suisse aromatisé	Suisse sucré	Saint Paulin
Poire	Crème dessert chocolat de la ferme de Sigy	Kiwi BIO	Banane BIO	Cake aux pépites de chocolat
lundi 20 Janvier	mardi 21 Janvier	mercredi 22 Janvier	Jeudi 23 Janvier	vendredi 24 Janvier
Choux fleur BIO vinaigrette à la ciboulette	Repas vitaminé Salade iceberg vinaigrette aux agrumes	Repas Végétarien Céleri râpé au fromage blanc	Tarte au thon	Potage potiron
Boulettes d'agneau curry coco Quenelle sauce tomate	Brandade de poisson	Nuggets végétariens + ketchup	Emincé RDC poulet sauce curry Colin sauce oseille	Poisson frais sauce crème
Semoule BIO	Camembert BIO	Coquillettes BIO	Carottes persillées	Riz BIO
Gouda		Tomme blanche	Carré fondu	Suisse sucré
Flan nappé caramel	Orange	Ananas	Gaufre liégeoise	Clémentines
lundi 27 Janvier	mardi 28 Janvier	mercredi 29 Janvier	Jeudi 30 Janvier	vendredi 31 Janvier
Betteraves BIO vinaigrette	Salade mêlée vinaigrette	Nouvel an chinois Nems de volaille Surimi mayonnaise	Potage haricots vert	Repas Végétarien Batavia vinaigrette
Boulettes de bœuf sauce tomate Lieu façon blanquette	Poisson pané	Mignon de poulet RDC sauce aigre douce Colin sauce aigre douce Riz cantonais	Paupiette de veau sauce curry Nuggets végétariens	Gratin de penne, petits pois, béchamel fromagère
Blé pilaf	Purée	Yaourt nature BIO + sucre	Choux fleur béchamel	
Suisse sucré	Buchette vache chèvre	Flan pâtissier coco	Maasdam BIO	Vache qui rit
Pomme BIO	Beignet chocolat		Clémentines	Flan chocolat

lundi 03 février	mardi 04 février	mercredi 05 février	Jeudi 06 février	vendredi 07 février
Céleri râpé au fromage blanc	Salade de pommes de terre, oignons, cornichon vinaigrette	Repas Végétarien Potage cultivateur	Taboulé libanais	CHANDELEUR Salade iceberg vinaigrette balsamique
Filet de lieu sauce oignons	Jambon braisé* sauce moutarde Omelette	Boulettes végétariennes sauce tomate	Dos de colin sauce normande	Saucisse fumé* Poisson pané
Riz BIO	Ratatouille	Choux fleur persillés	Pommes rissolées	Lentilles
Yaourt aromatisé BIO	Petit moulé nature	Mimolette	Yaourt sucré	Yaourt nature BIO + sucre
Clémentines	Crème dessert chocolat	Compote pomme BIO	Banane BIO	Crêpe sucrée
lundi 10 février	mardi 11 février	mercredi 12 février	Jeudi 13 février	vendredi 14 février
Choux fleur sauce cocktail	Champignons sauce fromage blanc	Pâté de campagne* Œuf dur mayonnaise	Repas Végétarien Potage poireaux et pommes de terre	Repas Carnaval Salade Sapicao (carottes, céleri, pommes, maïs, persil vinaigrette au citron)
Sauté de porc* RDC Poisson meunière + ketchup	Rôti de dinde RDC sauce crème Colin aux épices	Nuggets de volaille Boulettes végétariennes sauce champignons	Hachis parmentier au soja	Vapata (poisson, tomate, coriandre) Riz BIO brésilien (raisin, ananas, et lait de coco)
Flageolets	Coquillettes BIO	Semoule BIO/Endives braisées		
Buchette vache chèvre	Yaourt aromatisé BIO	Carré fondu	Camembert BIO	Yaourt sucré
Compote pomme abricot	Gaufrette chocolat	Liégeois vanille	Orange	Donuts
lundi 17 février	mardi 18 février	mercredi 19 février	Jeudi 20 février	vendredi 21 février
Taboulé	Repas du Chaperon rouge Betteraves BIO vinaigrette	Choux rouge vinaigrette au vinaigre de framboise	Repas Végétarien Salade de maïs aux oignons rouges	Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise
Aiguillettes de poulet RDC au jus Nuggets de poisson	Paupiette de veau sauce façon chasseur Colin sauce tomate	Sauté de porc* RDC au caramel Poisson pané + ketchup	Pizza chèvre tomate basilic	Lieu sauce citron
Purée	Haricots blanc à la tomate	Riz BIO	Yaourt aromatisé	Coquillettes BIO
Brie	Fromage blanc + confiture	Carré de Liguail		Vache qui rit
Poire BIO	Galettes au beurre	Ananas	Banane BIO	Flan nappé caramel
lundi 24 février	mardi 25 février	mercredi 26 février	Jeudi 27 février	vendredi 28 février
Repas Anglais Coleslaw	Repas végétarien Haricots beurre	Salade de pommes de terre au fromage blanc	Macédoine de légumes mayonnaise	Salade verte et maïs vinaigrette
Poisson meunière	Nuggets végétariens	Boulettes d'agneau sauce pruneaux Boulettes végétariennes	Emincé de volaille RDC sauce crème Colin sauce oseille	Brandade de poisson
Frites	Fondue de poireaux	Ratatouille	Choux fleur	
Yaourt nature BIO + sucre	Edam BIO	Mimolette	Petit moulé	Yaourt nature BIO + corn flakes sucré
Cake aux fruits	Pomme BIO	Banane BIO	Gâteau poire et pépites de chocolat	Palet Breton