

## 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 Créativ

# Menus du 01 septembre 2020 – 30 octobre 2020

## RESTAURANT SCOLAIRE DE CREIL – DANIELLE MITTERRAND



Légende :



Produit  
cuisiné



Produit  
local



Viande  
française



Produit  
BIO

<p><b>lundi 31 août</b></p> <p>Salade verte vinaigrette</p> <p>Brandade de poisson</p> <p>-</p> <p>Bûchette vache chèvre</p> <p>Pomme BIO</p>	<p><b>mardi 01 septembre</b></p> <p>Salade verte vinaigrette</p> <p>Brandade de poisson</p> <p>-</p> <p>Bûchette vache chèvre</p> <p>Pomme BIO</p>	<p><b>mercredi 02 septembre</b></p> <p>Salade de Pdt vinaigrette aux oignons rouges</p> <p>Omelette</p> <p>Courgettes béchamel</p> <p>Edam BIO</p> <p>Poire du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p><b>jeudi 03 septembre</b></p> <p><b>Repas de la rentrée</b></p> <p>Salade verte</p> <p>Pizza tomate chèvre (plat végétarien)</p> <p>Yaourt nature au lait entier de la ferme de Viltain (78) + sucre</p> <p>Banane BIO</p>	<p><b>vendredi 04 septembre</b></p> <p>Œuf dur mayonnaise</p> <p>Filet de poisson meunière MSC et citron</p> <p>Pommes vapeur persillées</p> <p>Vache qui rit BIO</p> <p>Glace vanille chocolat</p>	<p><b>lundi 28 septembre</b></p> <p>Haricots vert BIO / Carottes de la ferme de la Villeneuve (77) au miel</p> <p>Boulettes d'agneau sauce tomate</p> <p>boulettes végétariennes</p> <p>Piperade</p> <p>Gouda/Saint Paulin</p> <p>Madelon aux pépites de chocolat/Madeleine</p>	<p><b>mardi 29 septembre</b></p> <p>Choux blanc et carottes vinaigrette</p> <p>Brocolis sauce fromage blanc</p> <p>Carbonara végétarienne (plat végétarien)</p> <p>Coquillettes BIO</p> <p>Chanteneige/Petit moulé</p> <p>Poire du GAEC des Frères Trouet (95)/Prunes</p>	<p><b>mercredi 30 septembre</b></p> <p>Repas de ma Grand-Mère</p> <p>Potage Essaü</p> <p>Rôti de bœuf au jus poisson pané et citron</p> <p>Carottes persillées et pdt</p> <p>Suisse sucré</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p><b>jeudi 01 octobre</b></p> <p>Crêpe au fromage</p> <p>Betteraves BIO</p> <p>Filet de merlu MSC sauce armoricaine</p> <p>Haricots verts</p> <p>Yaourt fraise au lait entier de la ferme de Sigy (77) / Fromage blanc + sucre</p> <p>Banane BIO/Orange</p>	<p><b>vendredi 02 octobre</b></p> <p>Céleri au fromage blanc au cumin/Macédoine mayonnaise</p> <p>Sauté de porc* sauce dijonnaise</p> <p>sauté de poulet sauce dijonnaise</p> <p>nuggets de poisson</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Edam BIO/Pointe de Brie</p> <p>Beignet chocolat</p>
<p><b>lundi 07 septembre</b></p> <p>Céleri rémoulade</p> <p>Salade verte au miel</p> <p>Filet de lieu MSC sauce tomate</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Carré de Liguell/Coulommiers</p> <p>Mousse au chocolat/Flan vanille</p>	<p><b>mardi 08 septembre</b></p> <p>Choux fleur vinaigrette moutarde à l'ancienne/Tomates vinaigrette</p> <p>Gratin de tortis aux légumes d'été (plat végétarien)</p> <p>Yaourt nature au lait entier BIO -</p> <p>Quart de lait (95) + sucre</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)/Prunes</p>	<p><b>mercredi 09 septembre</b></p> <p><b>Repas Oriental</b></p> <p>Carottes râpées de la ferme de La Villeneuve (77) vinaigrette à la coriandre</p> <p>Boulettes d'agneau sauce tajine</p> <p>boulettes végétariennes sauce tajine</p> <p>Semoule BIO</p> <p>Mimolette</p> <p>Gâteau du chef au miel</p>	<p><b>jeudi 10 septembre</b></p> <p>Pastèque</p> <p>Concombre vinaigrette</p> <p>Sauté de veau au jus nuggets de poisson</p> <p>Fondue de poireaux et pdt</p> <p>Emmental BIO/Yaourt aromatisé</p> <p>Banane BIO/Abricots</p>	<p><b>vendredi 11 septembre</b></p> <p>Taboulé libanais</p> <p>Haricots beurre vinaigrette</p> <p>Aiguillettes de poulet sauce aux 4 épices</p> <p>Filet de merlu sauce armoricaine</p> <p>Epinards béchamel</p> <p>Vache qui rit BIO/Chanteneige</p> <p>Poire du GAEC des Frères Trouet (95)/Nectarine</p>	<p><b>lundi 05 octobre</b></p> <p>Choux rouges de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette aux pommes/Pamplemousse et sucre</p> <p>Filet de lieu MSC sauce citronnée</p> <p>Tortis</p> <p>Buchette vache chèvre/Carré de Liguell</p> <p>Pomme BIO/Prunes</p>	<p><b>mardi 06 octobre</b></p> <p>Betteraves</p> <p>BIO/Haricots beurre vinaigrette à l'ail</p> <p>Sauté de bœuf sauce tomate quenelle nature sauce tomate</p> <p>Carottes aux quatre épices</p> <p>Yaourt sucré/Yaourt aromatisé</p> <p>Tarte au flan</p>	<p><b>mercredi 07 octobre</b></p> <p>Taboulé aux agrumes</p> <p>Filet de poulet sauce normande</p> <p>filet de merlu sauce normande</p> <p>Choux fleur béchamel</p> <p>Vache qui rit BIO</p> <p>Compote pomme fraise</p>	<p><b>jeudi 08 octobre</b></p> <p><b>HAPPY TARTERIE</b></p> <p>Salade verte BIO</p> <p>Quicho'bolo</p> <p>Quicho'thon</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Poire du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p><b>vendredi 09 octobre</b></p> <p>Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) à l'orange</p> <p>Endive au fromage blanc</p> <p>Chili sin carne (plat végétarien)</p> <p>Riz BIO</p> <p>Petit moulé/Vache Picon</p> <p>Crème dessert au chocolat de la ferme de Sigy (77)/Crème dessert caramel</p>
<p><b>lundi 14 septembre</b></p> <p>Courgettes râpées au basilic</p> <p>Céleri rémoulade</p> <p>Rôti de bœuf sauce brune</p> <p>nuggets de blé</p> <p>Carottes au miel et romarin</p> <p>Camembert BIO/Pointe de Brie</p> <p>Eclair chocolat</p>	<p><b>mardi 15 septembre</b></p> <p><b>Repas Italien</b></p> <p>Tomates mozzarella</p> <p>Bolognaise aux épices italiennes</p> <p>Bolognaise au thon</p> <p>Coquillettes BIO</p> <p>Fromage blanc façon straciatella</p> <p>Batonnet de glace</p>	<p><b>mercredi 16 septembre</b></p> <p>Carottes de la ferme de la Villeneuve (77) au jus de citron</p> <p>Omelette (plat végétarien)</p> <p>Petits pois au jus</p> <p>Yaourt+ corn flakes</p> <p>Banane BIO</p>	<p><b>jeudi 17 septembre</b></p> <p>Melon</p> <p>Gratin de pdt au jambon* gratin de pdt jambon dinde</p> <p>gratin de pdt au fromage</p> <p>Vache qui rit BIO/Chantailou ail et fines Prunes/Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p><b>vendredi 18 septembre</b></p> <p>Salade verte BIO et croûtons vinaigrette</p> <p>Concombre à la menthe</p> <p>Poisson frais sauce crème</p> <p>Purée de courgettes</p> <p>Gouda/Emmental</p> <p>Crème dessert praliné/Crème dessert chocolat</p>	<p><b>lundi 12 octobre</b></p> <p>Salade de pois chiches /Maïs aux épices mexicaines</p> <p>Aiguillette de poulet sauce barbecue</p> <p>omelette</p> <p>Haricots vert persillés</p> <p>Yaourt sucré/Gouda</p> <p>Poire BIO/Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p><b>mardi 13 octobre</b></p> <p>Courgettes râpées au pesto/Salade verte et croûtons</p> <p>Jambon* et ketchup</p> <p>jambon de dinde + ketchup</p> <p>médaille de surimi mayonnaise</p> <p>Coquillettes BIO</p> <p>Yaourt vanille au lait entier de la ferme de Sigy (77) / Suisse sucré</p> <p>Raisins</p>	<p><b>mercredi 14 octobre</b></p> <p>Macédoine de légumes mayonnaise</p> <p>Sauté de veau marengo boulettes</p> <p>végétariennes marengo</p> <p>Petits pois au jus</p> <p>Camembert BIO</p> <p>Moelleux au poire et pépites de chocolat du chef</p>	<p><b>jeudi 15 octobre</b></p> <p>Salade verte et dés de fromage/Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) à la coriandre</p> <p>Poisson frais sauce aux aromates</p> <p>Semoule</p> <p>Chantailou ail et fines herbes/Chanteneige</p> <p>Banane BIO/Compote pomme ananas</p>	<p><b>vendredi 16 octobre</b></p> <p><b>Repas Motagnard</b></p> <p>Potage Dubarry</p> <p>Tartiflette au fromage (plat végétarien)</p> <p>Fromage blanc et confiture de myrtille</p> <p>Galette St Michel BIO</p>
<p><b>lundi 21 septembre</b></p> <p>Taboulé aux agrumes/Radis et beurre</p> <p>Paupiette de veau sauce aux aromates</p> <p>filet de poisson pané citron</p> <p>Choux fleur béchamel</p> <p>Yaourt aromatisé/Yaourt sucré</p> <p>Poire BIO/Pêche</p>	<p><b>mardi 22 septembre</b></p> <p>Tomates vinaigrette/Céleri rémoulade</p> <p>Chipolatas* filière opale du Grand Ouest grillées sauce niçoise</p> <p>merguez/quenelle de brochet sauce niçoise</p> <p>Semoule</p> <p>Carré de Liguell/Emmental</p> <p>Flan nappé caramel/Mousse chocolat</p>	<p><b>mercredi 23 septembre</b></p> <p>Haricots beurre vinaigrette à l'échalote</p> <p>Sauté de bœuf sauce aux oignons</p> <p>boulettes végétariennes sauce aux oignons</p> <p>Lentilles BIO et carottes</p> <p>Petit moulé</p> <p>Compote pomme</p>	<p><b>jeudi 24 septembre</b></p> <p><b>Repas pour la planète</b></p> <p>Carottes râpées vinaigrette de la ferme de Villeneuve (77) vinaigrette</p> <p>Riz BIO cuisiné aux soja façon reine</p> <p>Maasdam BIO</p> <p>Banane BIO</p>	<p><b>vendredi 25 septembre</b></p> <p>Salade verte et croûtons</p> <p>Endives aux dés de mimolette</p> <p>Filet de lieu MSC sauce indienne</p> <p>Boullghour</p> <p>Suisse sucré/Suisse aromatisé</p> <p>Gâteau croquant à la noisette et au miel du chef</p>	<p><b>lundi 19 octobre</b></p> <p>Choux rouges de la ferme de la Villeneuve (77) aux pommes</p> <p>Filet de poisson meunière MSC et citron</p> <p>Brocolis et pdt</p> <p>Vache Picon</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p><b>mardi 20 octobre</b></p> <p>Taboulé aux agrumes</p> <p>Merguez + ketchup</p> <p>quenelle nature sauce tomate</p> <p>Courgettes béchamel</p> <p>Yaourt sucré BIO</p> <p>Kiwi BIO</p>	<p><b>mercredi 21 octobre</b></p> <p>Salade de lentilles</p> <p>Cordon bleu</p> <p>filet de lieu MSC sauce oseille</p> <p>Choux fleur béchamel</p> <p>Tomme noire</p> <p>Banane BIO</p>	<p><b>jeudi 22 octobre</b></p> <p>Céleri de la ferme de la Villeneuve (77) rémoulade</p> <p>Omelette (plat végétarien)</p> <p>Choux de Bruxelles à l'ail et pdt</p> <p>Vache qui rit BIO</p> <p>Crème dessert caramel</p>	<p><b>vendredi 23 octobre</b></p> <p><b>Repas couleur d'automne</b></p> <p>Salade verte BIO et croûtons vinaigrette</p> <p>Parmentier de poisson</p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Roulé abricot</p>
<p><b>lundi 26 octobre</b></p> <p>Salade de tortis vinaigrette au basilic</p> <p>Nuggets végétariens (plat végétarien)</p> <p>Haricots vert</p> <p>Camembert BIO</p> <p>Compote pomme poire</p>	<p><b>mardi 27 octobre</b></p> <p>Choux blanc de la ferme de la Villeneuve (77)</p> <p>Boulettes d'agneau sauce tajine</p> <p>boulettes végétariennes</p> <p>Semoule</p> <p>Emmental BIO</p> <p>Ananas</p>	<p><b>mercredi 28 octobre</b></p> <p><b>Repas Far West</b></p> <p>Maïs vinaigrette</p> <p>Pilon de poulet aux épices mexicaines</p> <p>filet de lieu aux épices</p> <p>Carottes au miel</p> <p>Vache qui rit BIO</p> <p>Donuts</p>	<p><b>jeudi 29 octobre</b></p> <p>Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) au citron</p> <p>Filet de merlu MSC sauce aneth</p> <p>Riz BIO</p> <p>Gouda</p> <p>Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p><b>vendredi 30 octobre</b></p> <p>Velouté crémeux épinards</p> <p>Moelleux bœuf sauce au poivre</p> <p>nuggets poisson</p> <p>Lentilles</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Banane BIO</p>					

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements