

CÔTÉ NUTRITION :



LES FRUITS À COQUE SONT DE VRAIS ATOUTS NUTRITION :

- Riches en lipides de bonne qualité (oméga 3 et 6) pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires.
- Riches en protéines végétales : ils en contiennent entre 3 à 7 g pour une portion de 30 g. En équivalence, une portion de 30 g de camembert contient autant de protéines.
- Source de Vitamine B & E, pour le renforcement du système immunitaire, et le bon fonctionnement du système nerveux.
- Riches en minéraux (fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium) et oligo-éléments (cuivre, zinc).

LES FRUITS SECS



- Riches en minéraux comme le fer, le calcium et le magnésium.
- Riches également en vitamine B & en fibres.
- Ils restent à consommer avec modération car ils sont plus énergétiques que les fruits frais.

CÔTÉ CUISINE :



- Consommez-les de préférence sous forme brute plutôt que dans les aliments industriels. En morceaux ou en poudre, ils pourront être incorporés à vos recettes.
- Les purées, beurres ou pâtes à tartiner d'amandes ou de noisettes sont idéales pour remplacer le beurre sur vos tartines.
- Pour plus de gourmandise dans vos plats ou vos laitages, vous pouvez rajouter des noix, des raisins, des cranberries.
- Pour les apéritifs, privilégier les versions natures aux salées et agrémentez-les vous-mêmes d'épices.

LE SAVIEZ-VOUS ?



- Manger une dizaine d'amandes peut soulager des maux de tête grâce à la salicine qu'elles contiennent.
- **UNE PETITE FAIM ?**
Rien de tel qu'une poignée de fruits à coque (environ 30 g ou 10/12 amandes) très rassasiante pour tenir jusqu'au repas suivant.

Une saison... une recette *

GALETTE COMME UN MILLE-FEUILLES



POUR 1 GALETTE

- Jaune d'œuf et lait pour la dorure
- 2 rouleaux de pâte feuilletée au beurre

Crème pâtissière aux amandes :

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 60 g de farine
- 100 g d'amandes en poudre



1. Décorer et dorer un disque avec des croisillons (futur disque du dessus), avant d'enfourner pour une cuisson à blanc les 2 disques au four à 200°C pendant 30 minutes.

Verser le lait dans une casserole avec la demi gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur, faire chauffer.



2. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre puis mélanger avec la farine. Verser le lait chaud sur le mélange et remettre le tout dans la casserole. Faire épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Ajouter la poudre d'amandes et faire refroidir.



3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.



4. Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



JANVIER-FÉVRIER 2021



SOYONS COMPLICES à table !



ÉDITO

LES FRUITS À COQUE ONT LA COTE !

On nous parle régulièrement de la consommation des fruits. Parmi eux on trouve **les fruits à coque** (différentes sortes de noix, noisettes, amandes, pistaches non salées, etc). Ils sont plus riches en lipides que les fruits. Quant **aux fruits secs** (abricots, dattes, pruneaux, raisins, cranberry, etc), ils ont une faible teneur en eau et les glucides y sont plus concentrés que dans les fruits frais.

Aujourd'hui le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer **30 grammes de fruits à coque** par jour. La consommation des fruits à coque est en augmentation car les personnes qui ont une alimentation végétarienne les privilégient pour leur richesse en protéines végétales entre autre. Néanmoins soyons vigilants sur la consommation des fruits à coque car ils peuvent être responsables d'allergies chez les plus jeunes.

Le Pôle Nutrition Santé

api

Menus du 04 janvier au 05 mars 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE CREIL



Légende :



Viande française



Produit cuisiné



Produit local



Produit local

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	mercredi 06 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
Betteraves BIO vinaigrette à l'ail	Champignons vinaigrette au fromage blanc Cordon bleu Filet de merlu MSC sauce citron	Chou blanc de la ferme de la Villeneuve (77) et emmental vinaigrette Boulettes d'agneau sauce tomate Omelette sauce tomate	Galette des rois et des reines	Taboulé libanais
Ravolis au fromage sauce tomate (plat végétarien)	Purée de brocolis et pommes de terre	Semoule	Salade iceberg et croûtons vinaigrette à l'ail Hachis parmentier de bœuf	Poisson frais sauce dijonnaise
Petit moulé nature	Camembert BIO	Crème anglaise	Parmentier au soja BIO Pointe de Brie de la ferme de la Tremblaye	Carottes et panais
Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Ananas au sirop	Ile flottante	Galette des rois	Suisse aromatisé
				Orange BIO
lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	mercredi 13 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
Haricots vert BIO vinaigrette	Saucisson à l'ail* médaillon de surimi mayonnaise	Friand au fromage	Potage cultivateur	Repas Orange
Saucisse de Strasbourg* nugggets végétariens	Filet de poisson pané MSC et citron	Mignon de poulet sauce crème Pané fromager	Boulettes végétariennes sauce tomate	Salade mêlée vinaigrette aux agrumes
Haricots blancs	Purée de céleri	Carottes à l'étuvée	Choux fleur béchamel	Risotto potiron œuf dur (plat végétarien)
Vache Picon	Suisse aromatisé	Saint Paulin	Yaourt au lait entier BIO - Quart de lait (95) (seau) + sucre	Edam BIO
Mousse au chocolat au lait	Kiwi BIO	Compote pomme	Banane BIO	Carrot Cake
lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	mercredi 20 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette au miel	Salade de pommes de terre au fromage blanc ciboulette	Pâté de campagne* Œuf dur mayonnaise	Repas Italien	Velouté épinards
Chipolatas* label rouge Quenelle brochet sauce crème	Emincé de dinde sauce paprika Beignet calamar + ketchup	Moelleux de bœuf + ketchup Galette végétarienne + ketchup	Salade verte BIO vinaigrette aux dés de tomate	Brandade de poisson
Coquillettes BIO	Navets à la crème	Petits pois aux oignons	Pizza au fromage (plat végétarien)	Vache qui rit BIO
Suisse aromatisé	Maasdam BIO	Yaourt aromatisé	Flan chocolat	Poire du GAEC des Frères Trouet (95)
Salade de fruits au sirop	Gaufre de Liège	Banane BIO	Boudoir	
lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	mercredi 27 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
Betteraves BIO vinaigrette à l'échalote	Salade iceberg et croûtons vinaigrette	Repas Médiéval	Potage carottes spéculoos	Médaillon de surimi mayonnaise
Paupiette de veau sauce brune	Pilaf riz BIO et lentilles BIO au curry (plat végétarien)	Sauté de porc* sauce au miel et aux épices	Filet de colin MSC sauce citron	Sauté de poulet sauce à l'indienne
Colin MSC sauce béchamel Epinards béchamel	Vache qui rit BIO	Quenelle sauce au miel et aux épices	Haricots vert persillés	Poisson pané MSC Carottes et panais
Yaourt sucré	Crème dessert au chocolat (seau) de la ferme de Sigy (77)	Purée pommes de terre	Montcadi	Crème anglaise
Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)		Fromage blanc (seau) + coulis de fruits rouges	Banane BIO	Gâteau au miel et noisette du chef
		Galettes St Michel BIO		

lundi 01 février	mardi 02 février	mercredi 03 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
Macédoine mayonnaise	Chandeleur	Perles de pâtes vinaigrette façon cocktail	Salade de pommes de terre vinaigrette au fromage blanc	Velouté Cresson
Rôti de dinde sauce Dugléré Galette végétarienne	Salade verte BIO vinaigrette Gratin de pommes de terre et knaks*	Cordon bleu Pané fromager	Bouchée de blé légumes et haricots Azuk (plat végétarien) Carottes au jus	Poisson frais sauce Normande Blé pilaf
Riz BIO	Gratin de pommes de terre au poisson	Petits pois	Suisse sucré	Edam BIO
Pointe de Brie	Yaourt nature au lait entier de la ferme de Villain (78) (seau) + sucre	Gouda	Banane BIO	Donuts
Clémentines	Crêpe au sucre	Orange BIO		
lundi 08 février	mardi 09 février	mercredi 10 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
Haricots vert BIO vinaigrette à l'échalote	Crêpe au fromage	Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette au citron	Nouvel an Chinois Choux blanc de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette au sésame	Œuf dur mayonnaise
Hachis parmentier Hachis végétarien	Mignon de poulet sauce tomate Filet de colin MSC sauce nantua	Nugggets végétariens + ketchup (plat végétarien)	Emincé de poulet sauce aigre douce merlu MSC sauce aigre douce	Poisson pané MSC et citron
-	Choux fleur	Frites	Riz BIO Yaourt noix de coco au lait entier de la ferme de Sigy (77)	Navets à la crème
Coulommiers	Maasdam BIO	Suisse sucré	Ananas au sirop	Emmental
Liégeois vanille	Clémentines	Kiwi BIO		Orange BIO
lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
Chou rouge de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette à l'orange Quenelle nature sauce tomate (plat végétarien) Epinards et pommes de terre béchamel	Mardi Gras Salade verte BIO et maïs vinaigrette Paupiette de veau sauce façon carbonade Boulettes végétariennes	Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette	Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise	Velouté épinards
Petit moulé	Frites Yaourt sucré	Poisson meunière MSC et citron	Lasagne julienne de légumes et lentilles BIO	Sauté de poulet curry Filet de lieu MSC sauce lombarde
Compote pomme banane	Gâteau praliné et vermicelles du chef	Choux fleur béchamel	-	Boulghour
		Suisse sucré	Saint Paulin	Vache qui rit BIO
		Madeleine BIO	Banane BIO	Ananas
lundi 22 février	mardi 23 février	mercredi 24 février	jeudi 25 février	vendredi 26 février
Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette à l'orange	Salade de pommes de terre fromage blanc échalote	Petit Chaperon Rouge	Potage Brocolis onctueux	Salade de lentilles BIO à l'échalote
Omelette (plat végétarien)	Nugggets de poisson	Betterave BIO vinaigrette au vinaigre de framboise Normandin de veau sauce chasseur	Quichobolo Tarte au fromage	Gratin de pommes de terre au poisson
Purée de pommes de terre	Jardinière de légumes	Pané fromager Haricots blanc sauce tomate	Yaourt sucré	Mimolette
Camembert BIO	Tomme blanche	Fromage blanc (seau) et confiture fraise	Banane BIO	Flan chocolat
Mousse au chocolat	Orange BIO	Galette au beurre		
lundi 01 mars	mardi 02 mars	mercredi 03 mars	jeudi 04 mars	vendredi 05 mars
Radis et beurre	Potage poireaux et pommes de terre	Friand au fromage	Repas Anglais	Betteraves BIO vinaigrette
Bolognaise aux épices italiennes Quenelle de brochet sauce nantua	Beignet de calamar sauce tartare	Mignon de poulet au jus Nugggets de blé	Carottes râpées et choux blanc de la ferme de la Villeneuve (77) mayonnaise	Tarte aux lentilles (plat végétarien)
Farfalles	Haricots vert	Purée de courgettes	Poisson meunière MSC et citron	Fromage blanc (seau) + stracciatella
Chantailou ail et fines herbes	Yaourt aromatisé	Maasdam BIO Poire du GAEC des Frères Trouet (95)	Petits pois au jus Yaourt BIO + sucre	Sablé de Retz
Orange BIO	Kiwi BIO		Cake aux fruits du chef	

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements