

ZOOM SUR LE SUCRE :

- Naturellement présent dans les fruits, le sucre est aussi présent dans quelques légumes comme la carotte, la betterave, la patate douce.
- Consommé en excès, il peut provoquer des problèmes de santé : cholestérol, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires...
- C'est un goût inné mais dont nous pouvons nous déshabituer progressivement.



ZOOM SUR LES ÉDULCORANTS :

- Ce sont des additifs alimentaires utilisés pour donner une saveur sucrée, tout en apportant peu ou pas de calories.
- Il existe des édulcorants naturels issus des plantes (stevia, sirop d'agave,...), et des édulcorants de synthèse (composés chimiques comme l'aspartame, le sorbitol...).
- Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) leur consommation entretient "l'habitude au goût sucré".

SUCRER AUTREMENT :

- La compote de pommes, tout comme la banane écrasée, sont d'excellentes solutions pour remplacer le sucre dans les gâteaux !
- Le miel (produit par les abeilles) donne un goût différent aux préparations mais apporte autant de glucides que le sucre.
- D'autres sucres apportent de la nouveauté dans nos plats comme le sirop d'érable, le sucre de coco, le muscovado... n'hésitez pas à tester !

Api Restauration - S.A. à Directeur et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole - 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barreuil

Une saison... une recette *

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT



DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 20 minutes

• 120 g de farine de blé
• 1 cuillère à soupe de cacao en poudre

• 80 g de sirop d'agave
• 2 œufs
• 10 cl de lait
• 50 g de beurre fondu
• 1 sachet de levure



1. Dans un saladier mettre les œufs, le sirop, le cacao, le lait et le beurre, mélanger.



2. Ajouter la farine et la levure, mélanger à nouveau.



3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min.



MARS-APRIL 2021



SOYONS COMPLICES à table!



ÉDITO

LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Le sucre et les produits sucrés sont des aliments sources de plaisir dans notre alimentation mais ils sont non indispensables à notre organisme. Le sucre fournit des glucides qui restent une source d'énergie rapidement mobilisable par le corps en cas d'effort.

Les sucres les plus consommés sont naturellement présents dans des végétaux comme la betterave ou la canne à sucre dont ils sont extraits pour être raffinés et consommables sous différentes formes (morceaux, poudre, liquide...).

Bien souvent le sucre est dit "caché" dans de nombreux produits (gâteaux, boissons, plats cuisinés) pour leur fabrication...et ainsi la consommation dépasse les quantités quotidiennes conseillées !

Le Pôle Nutrition Santé

api

Conception: CibiApi

Menus du 08 mars au 07 mai 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE CREIL



Légende :



V viande française



Produit cuisiné



Produit local



Produit BIO

lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
Salade verte BIO vinaigrette à l'échalote Aiguillettes de poulet sauce au romarin Omelette Petits pois Emmental Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Betteraves BIO vinaigrette au vinaigre de framboise Jambon blanc* Pané fromager Purée épinards et pommes de terre Vache Picon Orange	Repas Normand Pâté de campagne* Œuf dur mayonnaise Marmite de la mer Riz BIO Fromage blanc + sucre Tarte aux pommes du chef	Maïs aux oignons rouges vinaigrette Nuggets végétariens Navets à la crème Petit moulé ail et fines herbes Kiwi BIO	Potage Cultivateur Filet de colin MSC sauce napolitaine Semoule BIO Yaourt aromatisé Rocher coco
lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
Carottes râpées BIO vinaigrette Cordon bleu Pané fromager Macaronis Mimolette Compote pomme framboise	Endive vinaigrette au miel Emincé de poulet sauce aigre douce Boulettes de soja sauce tomate Purée de céleri Saint Paulin Orange BIO	Choux rouge vinaigrette aux pommes Sauté de bœuf filière Elevage de Normandie (27) sauce aux olives Filet de colin MSC sauce aux olives Boulghour Chantailou ail et fines herbes Banane BIO	Repas Irlandais Salade verte et cheddar rouge vinaigrette Shepherd's pie (hachis parmentier végétarien) Yaourt sucré BIO Apple Crumble cake (cake à la pomme façon crumble)	Lentilles BIO vinaigrette balsamique Poisson frais sauce crème Choux fleur béchamel Vache Picon Poire du GAEC des Frères Trouet (95)
lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
Salade de pommes de terre vinaigrette au fromage blanc ciboulette Moelleux de bœuf et ketchup Galette de soja sauce tomate Carottes au miel et romarin Suisse aromatisé Orange BIO	Pois chiches BIO vinaigrette au ketchup Filet de lieu MSC sauce aneth Semoule Petit moulé Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Velouté crémeux épinards Boulette d'agneau sauce tajine Dos de colin MSC sauce citron Boulghour Camembert BIO Compote pomme fraise	Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) aux raisins secs vinaigrette Farfalles aux lentilles BIO et épices Gouda Banane BIO	Voyage en Louisiane Betteraves BIO vinaigrette à l'huile d'olive Jambalaya de poulet Jambalaya de poisson Riz Yaourt aromatisé Beignet chocolat
lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
Céleri de la ferme de la Villeneuve (77) rémoulade Nuggets végétariens Purée de pois cassés Petit moulé Pomme BIO	Salade verte vinaigrette à la coriandre Chipolatas Label Rouge filière Opale du Grand Ouest* Quenelle nature sauce tomate Riz BIO Fromage blanc + sucre Madeleine	Concombre vinaigrette à la menthe Aiguillettes de poulet sauce Normande Tortellini ricotta épinards Pennes Emmental BIO Liégeois vanille	Repas de Pâques Crème à l'ail Filet de colin MSC sauce crustacés Pommes de terre rissolées Vache qui rit BIO Dessert de Pâques	Crêpe au fromage Beignet de calamars sauce tartare Haricots vert en persillade Chantailou ail et fines herbes Banane BIO

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
Macédoine de légumes mayonnaise Gratin de coquillettes BIO, petits pois béchamel fromagère Vache qui rit BIO Crème dessert au chocolat de la ferme de Sigy (77)	Macédoine de légumes mayonnaise Gratin de coquillettes BIO, petits pois béchamel fromagère Vache qui rit BIO Crème dessert au chocolat de la ferme de Sigy (77)	Repas Cirque Radis et maïs vinaigrette Bouchée de porc* et ketchup Boulettes végétariennes et ketchup Frites Fromage blanc + sucre Cookies	Endives et pamplemousse vinaigrette Brandade de poisson Edam BIO Poire du Gaec des Frères Trouet (95)	Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise Boulettes de bœuf BIO sauce brune Poisson pané MSC Choux fleur béchamel Crème anglaise Cake à la cannelle du chef
lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette cumin Pillon de poulet au paprika Filet de lieu MSC sauce aurore Semoule BIO Suisse sucré Sablé de Retz	Betteraves BIO vinaigrette Nuggets de poisson + ketchup Epinards béchamel Saint Paulin Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Radis et beurre Hachis parmentier de bœuf Hachis végétariens Chantailou ail et fines herbes Orange BIO	Repas Corse Salade verte BIO aux noix vinaigrette Rôti de porc* sauce à la corse Galettes végétariennes sauce à la corse Haricots vert Buchette vache chèvre Gâteau au miel du chef	Concombre vinaigrette au fromage blanc Coquillettes BIO légumes et fromage Yaourt sucré Compote pomme abricot
lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
Macédoine de légumes mayonnaise Saucisse de Strasbourg* Bouché de blé légumes et haricots Azuki Lentilles Yaourt aromatisé Poire BIO	Salade verte BIO vinaigrette aux dès de tomates Moelleux de bœuf sauce tomate Filet de merlu MSC sauce aux câpres Purée de pommes de terre Petit moulé Ananas	Concombre vinaigrette basilic Tarte au fromage Yaourt sucré Banane BIO	Terrine de légumes mayonnaise Boulettes d'agneau sauce indienne Beignet de calamars sauce tartare Légumes couscous Semoule Maasdam BIO Abricot au sirop	Repas Espagnol Gaspacho Poisson frais façon paëlla Riz BIO Suisse sucré Gâteau Basque
lundi 26 avril	mardi 27 avril	mercredi 28 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
Taboulé Aiguillettes de poulet sauce camembert Filet de colin MSC sauce oseille Choux de Bruxelles Yaourt sucré Crème dessert caramel	Salade de riz au thon Falafels Epinards béchamel Camembert BIO Poire du GAEC des Frères Trouet (95)	Repas Printanier Carottes râpées BIO Paupiette de veau sauce dijonnaise Boulettes végétariennes Printanière de légumes Crème anglaise Gâteau chocolat et pépites chocolat du chef	Concombre vinaigrette à l'échalote Tortillas - Suisse aromatisé Banane BIO	Betteraves BIO vinaigrette au vinaigre de framboise Filet de poisson meunière MSC et citron Navets à la crème Vache Picon Kiwi BIO

lundi 03 mai	mardi 04 mai	mercredi 05 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
Salade verte BIO vinaigrette Omelette Haricots blanc à la tomate Montcadi Compote pomme	Repas Indien Concombre vinaigrette au fromage blanc et menthe Curry de poulet Curry de colin MSC Riz (lait de coco, raisin, ananas) Fromage blanc aux pêches au sirop façon lassi Galettes St Michel BIO	Céleri vinaigrette au fromage blanc au cumin Bouchée de porc* sauce charcutière Filet de lieu MSC sauce citron Semoule Vache qui rit BIO Flan chocolat	Salade de maïs aux oignons rouges vinaigrette Poisson pané MSC Courgettes persillées Mimolette Orange BIO	Betteraves BIO vinaigrette Quichothon Suisse aromatisé Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements