

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 au 16 octobre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE 4 JOURS BIO PAYS D'OC

Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT REGIONAL

lundi 31 août	mardi 01 septembre	mercredi 02 septembre	Jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	Salade verte		Salade de pommes de terre	Tomates en vinaigrette
	Raviolis		Rôti de porc aux oignons	Filet de poisson sauce ciboulette
	(plat complet)		Petits pois / carottes	Riz
	Chanteneige		Emmental	Camembert
	Compote		Crème au caramel	Fruit de saison

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	Jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
Melon	Salade de riz		Concombre vinaigrette	Salade de lentilles
Escalope de dinde sauce paprika	Filet de poisson meunière		Sauté de bœuf à la provençale	Crêpe au fromage
Semoule	Epinards en béchamel		Pâtes + râpé	Haricots verts
Tomme noire	Chantailou		Gouda	Vache qui rit
Fruit de saison	Mousse au chocolat		Yaourt sucré artisanal	Flan à la vanille

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	Jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Taboulé (semoule)	Pastèque		Friand au fromage	Carottes râpées
Aiguillettes de poulet au cumin	Saucisse knack		Omelette	Filet de colin à l'américaine
Courgettes persillées	Purée de pommes de terre		Ratatouille	Riz
Fraidou	Mimolette		Edam	Coulommiers
Fruit de saison	Compote		Liégeois au caramel	Fruit de saison

Repas d'Automne

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	Jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
Salade verte	Salade de pommes de terre		Cake au fromage & noisettes	Céleri rémoulade
Sauté de veau à la moutarde	Cordon bleu de volaille		Haut de cuisse de poulet	Couscous végétarien
Pâtes + râpé	Aubergines à la tomate		Purée de potiron	(plat complet - semoule)
Saint Paulin	Emmental		Tartare	Samos
Fruit de saison	Yaourt sucré		Raisins	Tarte flan

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	Jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
Coleslaw	Saucisson à l'ail		Salade de pois chiches	Concombre vinaigrette
Sauté de porc au caramel	Steak haché		Tarte au fromage	Brandade de poisson
Riz	Haricots beurre		Poêlée de légumes	(plat complet)
Vache qui rit	Gouda		Brie	Petit suisse sucré
Fromage blanc sucré	Crème à la vanille		Compote	Fruit de saison

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	mercredi 07 octobre	Jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
Taboulé (semoule)	Pomelos + sucre		Salade de radis	Macédoine mayonnaise
Sauté de dinde à la catalane	Filet de poisson + citron		Sauté de bœuf aux petits légumes	Omelette
Haricots verts	Gratin de macaronis		Potatoes	Epinards béchamel
Cantafrais	Pyrénées		Kiri	Edam
Liégeois au chocolat	Fruit de saison		Fruit de saison	Brownie

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	Jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
Salade verte	Salade de pâtes		Œuf dur mayonnaise	Carottes râpées à l'ananas
Boulettes d'agneau sauce orientale	Jambon braisé		Parmentier végé carottes / lentilles	Filet de poisson meunière
Semoule	Gratin de potiron		(plat complet)	Brocolis béchamel
Tomme blanche	Tartare		Yaourt sucré artisanal	Emmental
Fruit de saison	Petits suisses aromatisés		Fruit de saison	Tarte aux pommes