

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 végétariaux 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'1/2 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



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.



1. Faire cuire les cannellonis à l'eau bouillante selon les instructions du paquet, les égoutter et les laisser refroidir.



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.



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.

SEPTEMBRE OCTOBRE 2020



SOYONS COMPLEXES 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'évier 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 CréAgi

MENUS SEPTEMBRE 2020



Lundi 31 août	mardi 01 septembre	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
Radis - Beurre	Melon	Oeuf dur Mayonnaise	Tomates vinaigrette	Betteraves Bio vinaigrette
Sauté de Veau sauce olives	Filet Poulet sauce tomate	Rôti de bœuf	Lasagnes de légumes	Filet de Colin Façon Tajine
Bouloghour	Coquillettes Bio	Piperade et Pommes Vapeur	Fromage blanc sucré	Semoule Bio
Yaourt Sucré	Emmental Bio râpé	Saint Nectaire	Entremet vanille *	Moulé ail et Fines Herbes
Compote fraîche de pomme Bio Abricot	Eclair au chocolat	Poire		Pomme



Légende :
DESSERT CUISINE PAR NOS CHEFS



BIO



POISSON MSC PÊCHE DURABLE



PRODUIT REGIONAL

Lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
<p>Carottes râpées vinaigrette agrumes</p> <p>Saucisses de Strasbourg</p> <p>Haricot blancs sauce tomate</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Compote fraîche de pomme Bio Fleur Oranger</p>	<p>Macédoine de légumes vinaigrette</p> <p>Boulettes céréales sauce provençale</p> <p>Courgettes à l'ail</p> <p>Brie</p> <p>Crème dessert vanille</p>	<p>Salade de blé carnaval</p> <p>Roti de porc sauce aux herbes</p> <p>Frites et Carottes Vichy</p> <p>Fromage blanc aux fruits rouges</p> <p>Prune</p>	<p>Salade verte vinaigrette</p> <p>Poisson frais sauce au citron</p> <p>Julienne de légumes</p> <p>Kiri</p> <p>Gâteau Basque</p>	<p>Salade maïs tomates poivrons</p> <p>Sauté de bœuf façon bourguignon</p> <p>Riz Bio pilaf</p> <p>Cantal</p> <p>Banane Bio</p>



Légende :

DESSERT CUISINE PAR NOS CHEFS



BIO



POISSON MSC PÊCHE DURABLE



PRODUIT REGIONAL

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Concombres sauce au fromage blanc	Lentilles Bio vinaigrette	Céleri rémoulade	Melon	Salade de perles
Bolognaise de boeuf aux épices italiennes	Mignon de poulet sauce champignon	Omelette	Gratin de pommes de terre au jambon	Poisson blanc meunière
Macaroni	Haricots Verts ail et persil	Ratatouille et Semoule		Brocolis sauce fromage fondu
Emmental	Yaourt Cœur de Fermier	Fromage frais à tartiner	Suisse fruité	Bleu d'Auvergne
Ananas au sirop	Kiwi Bio	Gâteau au chocolat	Compote fraîche pomme Bio pêche	Liégeois Vanille



Légende :
DESSERT CUISINE PAR NOS CHEFS



BIO



POISSON MSC PÊCHE DURABLE



PRODUIT REGIONAL

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
<p>Taboulé Bio</p> <p>Poisson frais sauce au thym</p> <p>Petit-pois Carottes</p> <p>Bûche du Pilat</p> <p>Prune</p>	<p>Potage de potiron</p> <p>Emincé de poulet sauce aigre douce</p> <p>Purée de pomme de terre</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Crème dessert chocolat</p>	<p>Saucisson à l'ail - cornichons</p> <p>Boulettes de boeuf sauce aux oignons</p> <p>Pommes noisettes Navets</p> <p>Brie</p> <p>Raisin</p>	<p>Chou blanc râpé raisins secs</p> <p>Timbale Milanaise à la Dinde</p> <p>Coquillettes Bio</p> <p>Compote fraîche de pomme Bio Vanille</p>	<p>Tomates vinaigrette</p> <p>Flan de carottes à l'emmental</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Gâteau aux pépites de chocolat</p>



Légende :
DESSERT CUISINE PAR NOS CHEFS



BIO



POISSON MSC PÊCHE DURABLE



PRODUIT REGIONAL