

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'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



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 Créapil

Menus du 01 septembre au 16 octobre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE AIME LA PLAGNE

lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	Salade de Tomates	Melon	Taboulé Bio du Chef
	Emincé de Poulet au Jus	Lentilles de la Région	Filet de Colin à la Crème
	Coquillettes Bio	et Riz Bio à l'Indienne	Haricots Verts Persillés
	Yaourt de la Région	Saint Paulin	Petit Moulé aux Herbes
	Eclair au Chocolat	Flan Vanille	Raisin de la Région

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
Carottes Râpées Vinaigrette	Salade de Pâtes Tricolores	Salade Verte Vinaigrette	Salade de Pommes de Terre
Sauté de Porc Régional à l'Ancienne	Steak haché au Jus	Lasagnes de Légumes	Poisson Pané
Semoule Bio	Haricots Beurre		Chou Fleur Béchamel
Yaourt Aromatisé	Vache Qui Rit Bio	Yaourt Bio	Camembert Bio
Fruit de Saison	Banane Bio	Poire de la Région	Mousse au Chocolat au Lait

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
Carottes Râpées Vinaigrette à l'Orange	Macédoine Légumes Vinaigrette	Salade de Pommes de Terre	Rosette
Saucisse de la Région	Boulettes Végétariennes sauce Provençale	Marmite de Colin sauce Dieppoise	Sauté de Bœuf de la Région Bourguignon
Haricots Lingot du Nord sauce tomate	Semoule Bio	Epinards Hachés Bio Béchamel	Carottes Vichy
Yaourt Aromatisé	Bournette du Vercors	Chantailou	Edam Bio
Banane Bio	Crème Dessert au Chocolat	Compote de Pommes de la Région	Fruit de Saison

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
Tarte au Fromage du Chef	Salade de Tomates	Betteraves Vinaigrette	Céleri Fromage Blanc
Omelette	Sauté de Poulet sauce Chasseur	Hachis Parmentier de Bœuf	Rôti de Porc Régional
Brocolis Persillés	Coquillettes Bio		Petits Pois Bio
Chantailou	Yaourt de la Région	Edam Bio	Bûchette Lait Mélangé
Pomme de la Région	Pêche au Sirop	Compote de Pomme de la Région et Fraises	Ile Flottante

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Betteraves Bio Vinaigrette	Concombre Vinaigrette	Salade Verte Bio et Croûtons	Salade de Tomates Régionales
Bolognaise de Bœuf aux Epices Italiennes	Mignon de Poulet sauce Champignons	Quiche au Fromage du Chef	Poisson Meunière
Macaronis	Haricots Verts à l'Ail		Purée de Pommes de Terre
Emmental	Yaourt aux Fruits	Suisse Sucré	Maasdam Bio
Pêche de la Région	Tarte aux Pommes	Compote de Pommes Régionales et Pêche	Liégeois Vanille

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
SEMAINE DU GOÛT			

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
Taboulé (semoule Bio)	Melon	Salade Batavia	Crêpe au Fromage
Jambon Label Rouge Provençale	Timbale Milanaise (Dinde Champignons)	Beignet de Calamar à la Romaine	Gratin de Lentilles Bio de la Région
Petits Pois	Coquillettes Bio	Riz Bio et Ratatouille	et Patates Douces
Brie	Fromage Blanc	Chantailou	Suisse Fruité
Raisin de la Région	Confiture Maison et Speculoos	Gâteau aux Poires	Banane Bio

