



CÔTÉ NUTRITION :

Le goûter idéal est constitué de deux familles d'aliments parmi :

- Un produit laitier : verre de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage frais, pour son apport en calcium et protéines ;
- Un fruit à croquer ou en compote, pour assurer un bon apport en vitamines et fibres ;
- Un produit céréalier : pain, céréales, biscuit sec... permettant d'apporter de l'énergie jusqu'au dîner ;
- et une boisson, indispensable pour une bonne hydratation.



EN MANQUE D'IDÉES ?

- Parfumer un laitage de morceaux de fruits frais et d'une poignée de céréales.
- Agrémenter une compote avec des brisures de biscuits secs.
- Passer au four une banane avec un carré de chocolat.
- Pour les papilles salées, une tranche de pain garnie de fromage est idéale.



GOÛTER À EMPORTER ?

- Penser aux briquettes de lait.
- Privilégier les fruits préalablement lavés et coupés et les gourdes de compote plus simples à déguster.
- Le pain d'épices est facile à conserver, et il ne contient pas de matières grasses ajoutées.
- Éviter les biscuits industriels : bien que pratiques, ils sont à limiter pour leur richesse en matières grasses et en sucre.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Sucettes de fruits et leur chocolat chaud d'hiver

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour les sucettes de fruits d'hiver : 1 pomme, 2 poires, 3 bananes pas trop mûres, 2 kiwis.



1. Laver, éplucher et découper les fruits en morceaux assez gros. Alterner les morceaux sur 4 pics à brochettes, puis réserver au réfrigérateur.



2. Pour plus de gourmandise, napper chaque brochette de chocolat fondu et remettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour le chocolat chaud : 800 ml de lait, 100 g de chocolat (noir, au lait ou caramel en fonction des goûts).



1. Casser le chocolat dans une casserole. Ajouter le lait et cuire à feu doux pendant 10 minutes tout en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu.



2. Fouetter le chocolat avant de le verser dans les tasses. Pour découvrir de nouvelles saveurs, le chocolat chaud peut s'agrémenter d'épices comme la cannelle ou d'extrait de vanille.



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole - 477 181 010.

JANVIER FÉVRIER 2020



Soyons Complices à table !

ÉDITO

Le goûter, le moment tant attendu des enfants !

Après une journée bien remplie, rien de mieux pour décompresser que de se poser, à l'école ou à la maison, pour déguster un goûter gourmand et équilibré !

C'est un moment de plaisir mais aussi un apport nutritionnel essentiel au développement de l'enfant.

En effet, vers 16h, la journée est loin d'être terminée : un goûter varié et sain permet d'apporter l'énergie nécessaire pour faire ses devoirs, pratiquer une activité extrascolaire, compléter le déjeuner si besoin et tenir jusqu'au repas du soir sans grignotage !

Nous vous proposons dans ce livret des astuces et des idées de recettes, de quoi régaler tous les goûts !

Salutations gourmandes,
Le Pôle Nutrition Santé



Conception CMAA



Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier	lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE FILET DE POISSON MEUNIERE ET CITRON CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL CANTAL (à portionner) CREME DESSERT CHOCOLAT BIO (régionale)	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE AU CITRON STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) AU JUS (sv : dos de lieu sauce du jour) POMMES SAUTEES ET STICK DE KETCHUP EMMENTAL (à portionner) COMPOTE POMMES-POIRES BIO	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE QUENELLES NATURE SAUCE TOMATE PETITS POIS VACHE QUI RIT BIO  GALETTE DES ROIS (à portionner) (FC)	VELOUTE DE BUTTERNUT PENNES A LA CARBONARA (sp et sv : penne au saumon) BUCHE DE LAIT MI-CHEVRE (BC) (à portionner) BANANE BIO	TABOULE A L'ORIENTAL (semoule BIO) (sv : salade de pommes de terre) EMINCE DE PORC (local, VPF) SAUCE AU CURRY (sp et sv : pavé de saumon sauce du jour) CAROTTES RONDELLES EDAM BIO (à portionner) POIRE	CELERI RAPE BIO (local) SAUCE COCKTAIL DOS DE LIEU SAUCE PAPRIKA RIZ BIO PILAF CANTADOU AIL ET FINES HERBES FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	SALADE MELEE VINAIGRETTE HACHIS PARMENTIER (VBF) (sv : Brandade de poisson) PETIT SUISSE NATURE SUCRE COMPOTE POMMES (locales)-RHUBARBE (régionale) (à portionner)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE GRATIN DE COQUILLETES BIO, PETITS POIS, BECHAMEL FROMAGERE PETIT LOUIS TARTINE MOUSSE AU CHOCOLAT
lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier	lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE ESCALOPE DE POULET (VVF, locale) A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale) (sv : dos de colin sauce du jour) HARICOTS VERTS RONDELE NATURE ORANGE BIO	SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES (fromage régional) COUSCOUS VEGETARIEN (boulettes vegetariennes/ Legumes couscous) SEMOULE BIO SAMOS YAOURT AROMTISE BIO (local)	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (sp et sv : roulade de surimi mayonnaise) DOS DE LIEU SAUCE CURCUMA COQUILLETES BIO GOUDA (à portionner) POMME (locale)	CELERI BIO (local) RAPE REMOULADE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE PROVENCAL (sv : paupiette de poisson sauce du jour) RATATOUILLE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE ANNIVERSAIRE DU MOIS : TARTE A L'ANANAS (à portionner)	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE AUX AGRUMES FILET DE COLIN A L'ECHALOTE GRATIN D'EPINARDS ET POMMES DE TERRE BRIE EN POINTE (à portionner) CREME DESSERT VANILLE	BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE ROTI DE BŒUF FROID (VBF) (sv : filet de hoki sauce du jour) POMMES RISSOLEES ET KETCHUP MAASDAM BIO (à portionner) COMPOTE DE POMMES BIO	QUICHE LORRAINE (à portionner) (sp et sv : quiche au fromage) BLANQUETTE DE DINDE (VVF) AUX CHAMPIGNONS (sv : blanquette de poisson) CAROTTES RONDELLES CARRE FONDU KIWI BIO	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE BALSAMIQUE GALETTE VEGETALE SAUCE TOMATES HARICOTS VERTS BIO AIL ET PERSIL TARTARE AIL ET FINES HERBES YAOURT NATURE SUCRE (régional) (à portionner)
lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier	lundi 02 mars	mardi 03 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
CHOU BLANC (régional) RAPE VINAIGRETTE AU CURRY RAVIOLIS DE BŒUF SAUCE TOMATE (sv : raviolis verdura sauce du jour) PETIT SUISSE NATURE SUCRE KIWI BIO	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE CŒUR DE COLIN SAUCE CITRON POMMES NOISETTES ET MAYONNAISE SAMOS COMPOTE POMMES-PASSION	QUICHE AU FROMAGE (à portionner) RÔTI DE PORC (VPF) SAUCE NORMANDE (jus de pomme local) (sp : roti de dinde sauce du jour, sv : filet de hoki sauce du jour) GRATIN DE CHOUX ROMANESCO ET POMMES DE TERRE FROMY CREME DESSERT CAMEL AU BEURRE SALE BIO (régionale)	CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE CHILI SIN CARNE RIZ BIO CREOLE CAMEMBERT BIO (à portionner) POIRE	SALADE CAMPAGNARDE (pdt, œuf, cornichons) FILET DE POULET (VVF) A LA CREME (sv : quenelles de poisson sauce du jour) PANAIS BRAISES SAINT NECTAIRE (à portionner) COMPOTE DE POMMES-ANANAS	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE OMELETTE BIO RIZ BIO TOMATE CAMEMBERT BIO (à portionner) POMME (locale)	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (sp : roulade de surimi mayonnaise) FILET DE LIEU SAUCE ESTRAGON FARFALLES YAOURT NATURE SUCRE BIO (local) BANANE BIO	CHOU ROUGE (régional) RAPE SAUCE FROMAGE BLANC STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE BRUNE (sv : pavé du fromager) BROCOLIS BECHAMEL CHANTENEIGE BEIGNET AU CHOCOLAT (A et FC)
lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier				
SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE AUX POMMES SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (régionales) (sp : saucisse de volaille, sv : filet de colin) LENTILLONS BIO (locaux) BUCHE FRAICHE AIL ET FINES HERBES (régionale) (à portionner) YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE GRATIN DE POMMES DE TERRE ET BUTTERNUT FACON TARTIFLETTE TOME DE VEZOUE BIO (régionale) POMME BIO (locale)	VELOUTE TOMATE BŒUF BOURGUIGNON (local, VBF) (sv : Blanquette de poisson) SEMOULE BIO SAINT MORET CLEMENTINES	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AUX CROUTONS POISSON PANE ET CITRON PANACHE D'HARICOTS CARRE FONDU  MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR (A et FC)				

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."