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.

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

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.

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 CréApi

Menus du 06 janvier au 14 février 2020

MENU substitution/5 éléments 2 éléments BIO par semaine

Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.

PRODUIT REGIONAL

Nouveau produit

Entrée avec viande

Lundi 6 janvier	Mardi 7 janvier	Mercredi 8 janvier	Jeudi 9 janvier	Vendredi 10 janvier
Betteraves roug vinaigrette	Carottes râpées au jus d'orange	Crêpe au fromage	MENU VEGETARIEN *Salade de haricots beurre échalotes*	FETONS LES ROIS Velouté de potiron
Sauté de boeuf au paprika *Subst:quenelle de b* Torsades	Cordon bleu *Subst:nugget's blé* Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur	Sauté de porc aux pruneaux *Subst:marmite de poisson* Riz pilaf	Boulettes de soja tomates basilic Légumes cousc Semoule	Filet de colin sauce tomate Purée au lait
Pointe de brie Yaourt nature sucré	Fruit *Sablé des Flandres*	*Petit suisse sucré* Fruit de saison	Gouda Compote de pommes	Emmen Galette des rois frangipane

Lundi 13 janvier	Mardi 14 janvier	Mercredi 15 janvier	Jeudi 16 janvier	Vendredi 17 janvier
Velouté d'endives au fromage fondu	Céleri rémoulade	Velouté de courgettes	MENU VEGETARIEN Taboulé	Flamiche aux oignons
Rôti de porc aux herbes *Subst:ballotine de poisson* Riz pilaf	Filet de poisson pané Petits pois et pommes de terre forestiers	Picadillo mexicain *Subst:picadillo de soja* Coeur de blé	Gratin de pommes de terre et légumes au cheddar (pdt, oignons, brunoise de légumes)) Salade mélée	Sauté de poulet aux champignons *Subst:marmite de poisson* quillettes
Mimolette Fruit	Camembert *Compote de fruits*	*Petit moulé* Crème dessert chocolat	*Madeleine* Fruit	*Edam* Liégeois vanille

Lundi 20 janvier	Mardi 21 janvier	Mercredi 22 janvier	Jeudi 23 janvier	Vendredi 24 janvier
MENU VEGETARIEN Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive	Soupe paysanne	Taboulé	Potage dubarry	Salade mêlée vinaigrette
Nugget's de blé Poireaux et pommes de terre béchamel	Emincé de poulet sauce moutarde *Subst:fricassée de poisson* Macaronis Emmental râpé	Rôti de boeuf sauce au jus *Subst:omelette* Haricots verts Pommes de terre vapeur	Sauté de porc sauce curry *Subst:quenelle de brochet* Carottes vichy Semoule	Parmentier de poisson
Yaourt aromatisé *Pompon*	*Vache qui rit* Fruit	*Emmental* Laitage	Edam *Fruit de saison*	*Mimolette* Gâteau des îles

Lundi 27 janvier	Mardi 28 janvier	Mercredi 29 janvier	Jeudi 30 janvier	Vendredi 31 janvier
Potage cultivateur	REPAS DU NORD Salade friseline vinaigrette	Salade coleslaw	Betteraves vinaigrette	MENU VEGETARIEN Potage carottes
Crépinette de porc au jus *Subst:filet de poisson* Mini penne à la julienne de légumes	Carbonnade flamande *Subst:omelette* Frites	Fricassée de poulet aigre doux *Subst:fricassée de poisson* Pommes de terre boulangères	Marmite de poisson façon blanquette (oignons grelots carottes, champignons) Riz créole	Quiche savoyarde (champignons, comté, béchamel , fromage râpé) Laitue vinaigrette
Gouda *Compote de pommes*	Fromage blanc-vergeoise *Petit beurre*	*Fromage* Beignet aux pommes	*Petit moulé ail et fines herbes* Flan nappé caramel	*Edam* Fruit

Lundi 3 février	Mardi 4 février	Mercredi 5 février	Jeudi 6 février	Vendredi 7 février
Céleri râpé vinaigrette au fromage blanc	MENU VEGETARIEN Taboulé	Friand fromage	Soupe de tomates	CHANDELEUR Macédoine de légumes
Bolognaise de boeuf *Subst:bolognaise de soja* Coquillettes Fromage râpé	Nugget's de blé Epinards à la béchamel Pommes de terre vapeur	Sauté de boeuf au paprika *Subst:marmite de poisson* Pommes de terre noisettes	Chipolatas *Subst:omelette* Lentilles aux carottes	Filet de hoki sauce aurore Riz pilaf
Bûchette de chèvre Fruit	Ile flottante *Fruit de saison*	*Petit suisse sucré* Fruit de saison	*Carré fondu* Yaourt aromatisé	*Gouda* Crêpe sucrée

Lundi 10 février	Mardi 11 février	Mercredi 12 février	Jeudi 13 février	Vendredi 14 février
Potage poireaux et pommes de terre	Terrine de campagne	Céleri vinaigrette	Betteraves vinaigrette	MENU VEGETARIEN Pizza napolitaine
Rôti de dinde provençale *Subst:ballotine de poisson* Semoule	Filet de poisson meunière sauce tartare Haricots verts Pommes de terre vapeur	Haché de veau sauce champignons *Subst:crousti fromage* Purée de légumes	Saucisse de strasbourg sauce dijonnaise *Subst:quenelle de brochet* Chou de Bruxelles aux oignons Pommes de terre rissolées	Omelette fraîche sauce barbecue Spaghettis Emmental râpé
Camembert Compote pomme-poire	*Chanteneige* Fruit	*Emmental* Yaourt	Flan chocolat *Madeleine*	*Mimolette* Fruit de saison

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements