LE SAVIEZ-VOUS ?

- · Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- · Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



CÔTÉ NUTRITION:

- · Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf. 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



CÔTÉ DÉGUSTATION:

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



CÔTÉ CUISINE:

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes. des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des guiches ou des compotes.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Banana croc

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

Ingrédients: 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouvert et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



477 181 010.

1. Écraser les biscuits et les mélanger 2. Étaler une fine couche de avec le beurre préalablement fondu. confiture de lait. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C



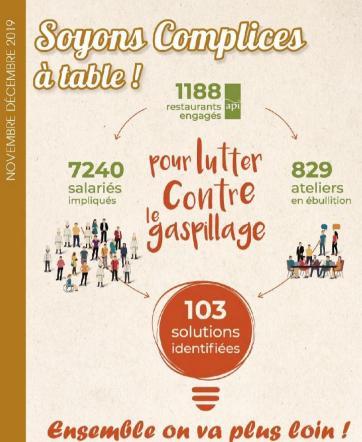


3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation!







Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets!

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs

Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire!

Ensemble, on va plus loin! Le Pôle Nutrition





Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019

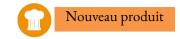
Légende:





CYSOING

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





Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Mercredi 6 novembre	Jeudi 7 novembre	Vendredi 8 novembre
Potage poireaux et pommes de terre	Céleri rémoulade		Salade verte vinaigrette	Velouté de légumes au fromage fondu
Bolognaise de soja	Chipolatas au jus Riz créole		Parmentier de poisson	Aiguillettes de poulet à la moutarde Haricots verts Pommes de terre ciboulette
Bûchette de chèvre	Camembert Fruit de saison		Fromage blanc nature -vergeoise <i>Biscuit</i>	<i>Edam</i> Gâteau à la vanille
Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
	Velouté de champignons	aj Ve	Carottes râpées vinaigrette	Repas CH'TI Salade d'endives vinaigrette
FERIE	Filet de hoki à la provençale Riz pilaf		Nugget's de blé Epinards à la crème Pommes de terre persillées	Fricassée de poulet au Maroilles Frites
	Carré fondu		Yaourt aromatisé	Pavé des Flandres
	Raisin		Petit beurre	Tarte au spéculoos
Lundi 18 novembre	Mardi 19 novembre	Mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	Vendredi 22 novembre
Luliul 18 llovellibre	Wardi 19 llovellible		Jeda: 21 Hoveling: 6	
Betteraves vinaigrette	Potage cultivateur		Carottes râpées vinaigrette	Toast savoyard
Betteraves vinaigrette Sauté de boeuf façon strogonoff	api W Vegetarien		Carottes râpées	
Betteraves vinaigrette Sauté de boeuf façon strogonoff	Potage cultivateur Boulettes de soja Légumes couscous		Carottes râpées Bio vinaigrette Emincé de volaille	Toast savoyard Poisson meunière
Betteraves vinaigrette Sauté de boeuf façon strogonoff Pommes de terre vapeur	Potage cultivateur Boulettes de soja Légumes couscous Semoule		Carottes râpées vinaigrette Emincé de volaille Coquillettes	Toast savoyard Poisson meunière Purée de légumes
Betteraves vinaigrette Sauté de boeuf façon strogonoff Pommes de terre vapeur Carré ligueil Brassé aux fruits	Potage cultivateur Boulettes de soja Légumes couscous Semoule Mimolette Fruit de saison	Mercredi 27 novembre	Carottes râpées vinaigrette Emincé de volaille Coquillettes Flan au chocolat	Toast savoyard Poisson meunière Purée de légumes Fromage
Betteraves vinaigrette Sauté de boeuf façon strogonoff Pommes de terre vapeur Carré ligueil Brassé aux fruits	Potage cultivateur Boulettes de soja Légumes couscous Semoule Mimolette Fruit de saison		Carottes râpées vinaigrette Emincé de volaille Coquillettes Flan au chocolat Biscuit	Toast savoyard Poisson meunière Purée de légumes Fromage Poire
Betteraves vinaigrette Sauté de boeuf façon strogonoff Pommes de terre vapeur Carré ligueil Brassé aux fruits Lundi 25 novembre	Potage cultivateur Boulettes de soja Légumes couscous Semoule Mimolette Fruit de saison Mardi 26 novembre		Carottes râpées vinaigrette Emincé de volaille Coquillettes Flan au chocolat Biscuit Jeudi 28 novembre	Toast savoyard Poisson meunière Purée de légumes Fromage Poire Vendredi 29 novembre
Betteraves vinaigrette Sauté de boeuf façon strogonoff Pommes de terre vapeur Carré ligueil Brassé aux fruits Lundi 25 novembre Salade verte vinaigrette Blanquette de volaille aux légumes d'hiver	Potage cultivateur Boulettes de soja Légumes couscous Semoule Mimolette Fruit de saison Mardi 26 novembre Soupe à l'indienne Long burger végétarien (pain, cheddar tranché, nugget's de blé ketchup)		Carottes râpées vinaigrette Emincé de volaille Coquillettes Flan au chocolat Biscuit Jeudi 28 novembre Céleri mayonnaise Paupiette de veau aux herbes Lentilles aux carottes Pommes de terre	Toast savoyard Poisson meunière Purée de légumes Fromage Poire Vendredi 29 novembre Soupe à l'oignon Sauté de porc Robert Macaronis

En	tr	ee	a	V	3 C	VI	a	n	d	е

Lundi 2 décembre	Mardi 3 décembre	Mercredi 4 décembre	Jeudi 5 décembre	Vendredi 6 décembre
Macédoine de légumes	Betteraves vinaigrette		Carottes râpées Vinaigrette	Bouillon vermicelles
Dos de colin sauce tomate Coeur de blé	Cordon bleu Purée de potiron		Omelette Coquillettes Emmental râpé	Croustade de légumes (brunoise de légumes, champignons, gruyère) Salade verte
Mimolette Crème dessert chocolat	Petit moulé Poire		Camembert Compote de pommes	Yaourt nature sucré Friandise de la Saint Nicolas Petit beurre
Lundi 9 décembre	Mardi 10 décembre	Mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	Vendredi 13 décembre

Lundi 9 décembre	Mardi 10 décembre	Mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	Vendredi 13 décembre
Salade verte vinaigrette croûtons	Velouté dubarry		api V Vegetore Crêpe au fromage	Potage potimarron
Saucisse de strasbourg mayonnaise Pommes de terre country	Colombo de poulet Riz créole		Lasagnes de légumes et fromage	Filet de hoki à la Normande Carottes vichy Pommes de terre vapeur
Carré fondu	Edam		Yaourt aromatisé	Petit suisse nature sucré
Pomme	Crème dessert caramel		Fruit de saison	Pain perdu
Lundi 16 décembre	Mardi 17 décembre	Mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
rottes râpées vinaigrette	Soupe ardennaise		Salade d'endives vinaigrette	MEPAS de NOET Mousse de canard et son toast
Chipolatas Gratin dauphinois	Pané fromager Ratatouille Semoule		Poisson pané sauce italienne Macaronis	Filet de poulet aux marrons Petits pois carottes Pommes de terre pins
Gouda	Pointe de brie		Crème dessert	Saint-Paulin
Banane	Flan chocolat		Madeleine	Bûche de NOEL au

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements