

## 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 CréAgi

# MENU du 1 septembre au 16 octobre 2020

## Menu unique avec substitution/5 éléments/ 2 éléments BIO

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



PRODUIT REGIONAL

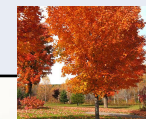


Nouveau produit



| Lundi 31 août                                                                                                                           | Mardi 1 septembre                                                                                                 | Mercredi 2 septembre                                                                                          | Jeudi 3 septembre                                                                                                 | Vendredi 4 septembre                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRE RENTREE</b>                                                                                                                      | Macédoine de légumes                                                                                              | Taboulé                                                                                                       | <b>Menu végétarien</b><br>Salade de tomates à l'huile d'olive                                                     | <b>Jus de pommes local de la rentrée</b><br><b>Feuilleté napolitain</b>                                  |
|                                                                                                                                         | Emincé de poulet sauce tomate<br>subst:filet de colin<br><b>Coquillettes</b><br>Emmental râpé                     | Paupiette de veau sauce aux oignons<br>subst:crousti fromage<br>Carottes à l'étuvée<br>Pommes de terre vapeur | <b>Lentilles et brunoise à la provençale</b> (sauce italienne lentilles, brunoise provençale)<br><b>Riz pilaf</b> | Dos de colin façon tajine (abricots secs, raisins secs)<br>Semoule                                       |
|                                                                                                                                         | Compote de pommes<br><i>Maddeine</i>                                                                              | Coulommiers<br><i>Brassé aux fruits</i>                                                                       | <i>Pointe de Saint paulin</i><br>Flan chocolat                                                                    | <i>Petit moult aïl et fines herbes</i><br>Fruit de saison                                                |
| Lundi 7 septembre                                                                                                                       | Mardi 8 septembre                                                                                                 | Mercredi 9 septembre                                                                                          | Jeudi 10 septembre                                                                                                | Vendredi 11 septembre                                                                                    |
| Carottes râpées vinaigrette à l'orange                                                                                                  | <b>Menu végétarien</b><br>Betteraves vinaigrette                                                                  | Céleri rémoulade                                                                                              | Concombres bulgare                                                                                                | Salade de tomates mozzarella                                                                             |
| <b>Cassoulet</b><br>Saucisses de Strasbourg+saucisson<br>subst:quenelles nature<br>Lingot du Nord à la tomate<br>Pommes de terre vapeur | <b>Boulettes sarasin lentilles, légumes, emmental</b><br>sauce niçoise<br>Macaronis                               | Fricassée de dinde sauce curry<br>subst:moelleux nature<br>Poêlée de brocolis<br>Céréales gourmandes          | Boeuf sauce façon bourguignon<br>subst:omelette-sauce<br>Pommes de terre rissolées                                | Waterzoï de poisson (aux petits légumes)<br><b>Riz pilaf</b>                                             |
| <b>Edam</b><br>Fruit de saison                                                                                                          | <i>Vache picon</i><br>Yaourt aromatisé                                                                            | Crème dessert vanille<br><i>Biscuit</i>                                                                       | <i>Mimolette</i><br>Fruit de saison                                                                               | <i>Tomme blanche</i><br>Tarte au sucre                                                                   |
| Lundi 14 septembre                                                                                                                      | Mardi 15 septembre                                                                                                | Mercredi 16 septembre                                                                                         | Jeudi 17 septembre                                                                                                | Vendredi 18 septembre                                                                                    |
| Duo de crudités                                                                                                                         | Concombres vinaigrette                                                                                            | Salade de tomates vinaigrette                                                                                 | Perles de pâtes napolitaines                                                                                      | <b>Menu végétarien</b><br>Laitue vinaigrette                                                             |
| Bolognaise de boeuf à l'italienne<br>subst:bolognaise de soja<br>Macaronis<br>Emmental râpé                                             | Mignon de poulet sauce dijonnaise<br>subst:quenelle nature<br><b>Haricots verts</b><br>Pommes de terre persillées | Rôti de porc sauce aigre doux<br>subst:ballotine de poisson<br>Riz créole                                     | Filet de poisson meunière<br>Duo de carottes et pommes de terre à la vache qui rit                                | Pizza tomates mozzarella-emmental                                                                        |
| <i>Bûchette de chèvre</i><br>Fruit de saison                                                                                            | <b>Maasdam</b><br>Fruit de saison                                                                                 | <i>Pyrénées</i><br>Fruit de saison                                                                            | <i>Chanteneige</i><br>Liégeois vanille                                                                            | Compote de pommes<br><i>Maddeine</i>                                                                     |
| Lundi 21 septembre                                                                                                                      | Mardi 22 septembre                                                                                                | Mercredi 23 septembre                                                                                         | Jeudi 24 septembre                                                                                                | Vendredi 25 septembre                                                                                    |
| <b>Taboulé à la menthe</b>                                                                                                              | <b>C'est l'automne</b><br>Céleri rémoulade                                                                        | <b>Salami</b>                                                                                                 | Melon                                                                                                             | <b>Menu végétarien</b><br>Salade de tomates vinaigrette au basilic                                       |
| Jambon blanc label rouge<br>subst:nugget's de blé<br>Petits pois-carottes                                                               | Marmite de poulet milanaise<br>subst:timbale de thon milanaise<br>Riz pilaf                                       | Omelette sauce aux fines herbes<br>Gratin de courgettes et pommes de terre                                    | Calamars frits à la romaine<br>Sauce tartare<br>Purée de pommes de terre                                          | <b>Gratin de gnocchis au cheddar</b><br>(gnocchi, sauce blanche, champignons grelots, carottes, cheddar) |
| <i>Chantaillou</i><br>Fruit de saison                                                                                                   | <i>Carré de ligueil</i><br>Fromage blanc-coulis de fruits rouges                                                  | <i>Fromage</i><br>Ile flottante                                                                               | <b>Camembert</b><br>Petit beurre                                                                                  | <i>Emmental</i><br>Tarte fine à l'abricot                                                                |

| Lundi 28 septembre                                                                  | Mardi 29 septembre                                                                                       | Mercredi 30 septembre                                                                              | Jeudi 1 octobre                                                                    | Vendredi 2 octobre                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carottes râpées au gouda                                                            | Potage potiron                                                                                           | Betteraves vinaigrette                                                                             | <b>Menu végétarien</b><br>Salade de haricot beurre échalotes, persil               | <b>Flamiche poireaux et roquefort</b>                                                                    |
| Rôti de dinde à l'ancienne<br>subst:marmite de poisson<br>Pommes de terre noisettes | Sauté de porc<br>subst:ballotine de poisson<br>sauce au miel et julienne de carottes<br><b>Riz pilaf</b> | Fricadelle de boeuf paprika<br>subst:galette de boulghour pois chiches<br>sauce paprika<br>Semoule | Lasagne de légumes méridionale                                                     | Filet de poisson pané<br>Chou-fleur et pomme de terre sauce béchamel                                     |
| <i>Vache picon</i><br>Salade de fruits au sirop                                     | <i>Mimolette</i><br>Yaourt nature sucré                                                                  | Pointe de brie<br><i>Fruit de saison</i>                                                           | Petit moult<br>Mousse au chocolat                                                  | <i>Saint paulin</i><br><b>Fruit de saison</b>                                                            |
| Lundi 5 octobre                                                                     | Mardi 6 octobre                                                                                          | Mercredi 7 octobre                                                                                 | Jeudi 8 octobre                                                                    | Vendredi 9 octobre                                                                                       |
| Salade coleslaw                                                                     | <b>Menu végétarien</b><br>Lentilles vinaigrette                                                          | Céleri mayonnaise                                                                                  | Salade verte vinaigrette à l'ancienne et dés de chèvre                             | Velouté d'endives                                                                                        |
| Sauté de poulet chasseur<br>subst:quenelle<br><b>Coquillettes</b><br>Emmental râpé  | Omelette<br>Frites<br>Ketchup                                                                            | Marmite de colin<br>Riz pilaf aux petits légumes                                                   | Hachis parmentier<br>subst:parmentier de poisson                                   | Rôti de porc au thym<br>subst:crousti fromage<br>Petits pois et pommes de terre forestières              |
| Chanteneige<br><i>Fruit de saison</i>                                               | <i>Tomme</i><br>Ile flottante                                                                            | <i>Mimolette</i><br>Yaourt aromatisé                                                               | <b>Petit suisse sucré</b><br><b>Fruit de saison</b>                                | <i>Vache qui rit</i><br>Cookie au chocolat                                                               |
| Lundi 12 octobre                                                                    | Mardi 13 octobre                                                                                         | Mercredi 14 octobre                                                                                | Jeudi 15 octobre                                                                   | Vendredi 16 octobre                                                                                      |
| Macédoine de légumes                                                                | Soupe de tomates                                                                                         | Carottes râpées sauce citron ciboulette                                                            | <b>Menu végétarien</b><br>Betteraves vinaigrette<br>Nugget's de blé<br>Purée crécy | <b>Douceurs d'automne</b><br>Potage potiron                                                              |
| Merguez sauce provençale<br>subst:marmite de poisson provençale<br>Semoule          | Sauté de boeuf sauce flamande<br>subst:omelette<br>Gratin dauphinois                                     | Filet de poisson meunière<br>Epinards à la crème<br>Pommes de terre vapeur                         | Fromage blanc et vergeoise<br><i>Petit beurre</i>                                  | <b>Bouchée à la reine au poulet</b><br><b>sauce champignons</b><br>subst:bouchée de poisson<br>Riz pilaf |
| Emmental<br><i>Compote</i>                                                          | <i>Gouda</i><br>Fruit de saison                                                                          | <i>Petit suisse nature sucré</i><br>Eclair chocolat                                                |                                                                                    | <i>Petit moult</i><br>Choix de fruit de saison                                                           |



Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements