

## 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'½ 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 Créavég

# Menus du 02 septembre au 16 octobre 2020

Légende :



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO

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 31 août   | mardi 01 septembre   | jeudi 03 septembre  | vendredi 04 septembre   | lundi 28 septembre  | mardi 29 septembre  | jeudi 01 octobre  | vendredi 02 octobre   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
|   | CAROTTES RÂPEES<br>VINAIGRETTE A L'ORANGE<br><br>MIGNON DE POULET (VVF)<br>AUX CHAMPIGNONS<br><br>RIZ BIO<br><br>COULOMMIERS (à portionner)<br><br>COMPOTE POMMES -<br>FRAISES   | TOMATES VINAIGRETTE A<br>LA CIBOULETTE<br><br>COQUILLETTES BIO<br>VEGETARIENNE SAUCE<br>NAPOLITAINE<br><br>EMMENTAL (à portionner)<br><br>LIEGEOIS CHOCOLAT   | QUICHE AU FROMAGE (à portionner)<br><br>MIJOTE DE BŒUF (VBF) AU CURRY<br><br>DUO DE COURGETTES<br>PERSILLES<br><br>YAOURT NATURE SUCRE<br><br>PÊCHE   | CHOU BLANC (régional) AU<br>CURRY<br><br>MERLU SAUCE AU CITRON<br><br>GRATIN DE BROCOLIS ET<br>POMMES DE TERRE<br><br>VACHE PICON<br><br>MOUSSE AU CHOCOLAT                       | BETTERAVES ROUGES<br>BIO (locales) VINAIGRETTE<br>A L'ECHALOTE<br><br>RÔTI DE BŒUF FROID<br>(VBF) ET MAYONNAISE<br><br>POMMES SAUTEES<br><br>PETIT SUISSE NATURE<br>SUCRE<br><br>POMME (locale) | CAKE AUX OLIVES (à portionner)<br><br>SAUTE DE POULET (local, VVF) AU CUMIN<br><br>CAROTTES VAPEUR<br><br>PETIT MOULE NATURE<br><br>PRUNES  | SALADE ICEBERG<br>VINAIGRETTE AU XERES<br><br>CHILI SIN CARNE<br><br>RIZ BIO<br><br>EDAM BIO (à portionner)<br><br>FROMAGE BLANC NATURE<br>SUCRE  |
| lundi 07 septembre  | mardi 08 septembre   | jeudi 10 septembre  | vendredi 11 septembre   | lundi 05 octobre  | mardi 06 octobre  | jeudi 08 octobre  | vendredi 09 octobre   |
| SALADE VERTE<br>VINAIGRETTE<br><br>TORTELLINI RICOTTA ET<br>EPINARDS SAUCE CREME<br><br>FRIPON<br><br>POMME (locale)  | BETTERAVES ROUGES<br>BIO VINAIGRETTE AU<br>VINAIGRE DE FRAMBOISE<br><br>FILET DE POISSON<br>MEUNIÈRE<br><br>POMMES NOISETTES ET<br>KETCHUP<br><br>CHANTAILLOU<br><br>FLAN NAPPE CAMEL                                  | CELERI RAPE A LA<br>REMOULADE<br><br>SAUTE DE PORC (local, VVF)<br>A LA DIJONNAISE<br><br>GRATIN DE CHOUX<br>FLEURS<br><br>PETIT SUISSE NATURE<br>SUCRE<br><br>CAKE COCO ET<br>CHOCOLAT (à portionner)  | SAUCISSON SEC ET<br>CORNICIONS<br><br>RÔTI DE DINDE (VVF) JUS<br>AU THYM<br><br>RIZ BIO AUX PETITS<br>LEGUMES<br><br>CAMEMBERT BIO (à portionner)<br><br>PRUNES   | SALADE DE POMMES DE<br>TERRE, TOMATES ET MAÏS<br><br>RÔTI DE PORC (VVF) A LA<br>MOUTARDE<br><br>PETITS POIS ET<br>CAROTTES<br><br>CANTAFRAIS<br><br>LIEGEOIS VANILLE              | CELERI RÂPE (local) EN<br>REMOULADE<br><br>PALET A LA MEXICAINE<br>SAUCE TOMATE<br><br>SEMOULE BIO<br><br>COULOMMIERS (à portionner)<br><br>FRUIT DE SAISON                                     | PÂTE DE CAMPAGNE ET<br>CORNICIONS<br><br>POISSON MEUNIÈRE<br><br>EPINARDS ET POMMES DE<br>TERRE<br><br>YAOURT NATURE SUCRE<br><br>COMPOTE DE POMMES ET<br>MIRABELLES (à portionner)<br>(pommes locales et<br>mirabelles régionales) | CAROTTES RÂPEES<br>(locales) VINAIGRETTE AU<br>BALSAMIQUE<br><br>COQUILLETTES BIO A LA<br>BOLOGNAISE<br><br>BUCHETTE DE LAIT MI-<br>CHEVRE (à portionner)<br>(BC)<br><br>POIRE (locale)   |
| lundi 14 septembre  | mardi 15 septembre   | jeudi 17 septembre  | vendredi 18 septembre   | lundi 12 octobre  | mardi 13 octobre  | jeudi 15 octobre  | vendredi 16 octobre   |
| SALADE COLESLAW<br>(carottes locales)<br><br>CHIPOLATAS<br><br>LENTILLONS BIO (locaux)<br><br>CANTAFRAIS<br><br>YAOURT AROMATISE  | MACEDOINE DE LEGUMES<br>MAYONNAISE<br><br>OMELETTE<br><br>PUREE DE CAROTTES ET<br>POMMES DE TERRE<br><br>MAASDAM BIO (à portionner)<br><br>RAISIN  | SALADE ICEBERG AUX DES<br>DE BREBIS (BC)<br><br>PAUPIETTE DE VEAU<br>SAUCE PROVENCALE<br><br>RATATOUILLE<br><br>BÛCHE DE LAIT MI-CHEVRE<br>(à portionner) (BC)<br><br>Anniversaire du mois :<br>GATEAU AUX FRUITS ET A<br>LA FLEUR D'ORANGER (à portionner) | CONCOMBRE A LA<br>MENTHE<br><br>BEAUFILET DE MERLU<br>SAUCE OSEILLE<br><br>RIZ BIO JAUNE<br><br>VACHE QUI RIT<br><br>BANANE BIO   | RADIS NOIR RÂPE SAUCE<br>AU FROMAGE BLANC ET<br>CIBOULETTE<br><br>RAVOLINI FARCIS A LA<br>VIANDE SAUCE<br>PROVENCALE<br><br>PETIT SUISSE NATURE<br>SUCRE<br><br>COMPOTE DE POMMES | VELOUTE DE POTION ET<br>CHÂTAIGNES<br><br>MIGNON DE POULET (VVF)<br>AU JUS<br><br>GRATIN DE CHOU<br>ROMANESCO ET POMMES<br>DE TERRE<br><br>FRIPON<br><br>CREME DESSERT VANILLE                  | SALADE COLESLAW<br>(carottes et chou blanc<br>local)<br><br>FALAFELS ET SES<br>LEGUMES COUSCOUS<br><br>SEMOULE BIO<br><br>BRIE EN POINTE (à portionner)<br><br>BANANE BIO   | BETTERAVES ROUGES BIO<br>(locales) VINAIGRETTE A<br>LA MOUTARDE DE REIMS<br><br>SAUCISSE A LA TOMME<br>DES ARDENNES (locale)<br><br>ECRASE DE POMMES DE<br>TERRE (régionales)<br><br>PETIT LOUIS A TARTINER<br><br>POMME (locale) |
| lundi 21 septembre  | mardi 22 septembre   | jeudi 24 septembre  | vendredi 25 septembre   |   |   |   |   |
| CAROTTES RÂPEES<br>(locales) VINAIGRETTE A<br>L'ORANGE<br><br>EMINCE DE PORC (local, VVF)<br>SAUCE ORIENTALE<br><br>SEMOULE BIO<br><br>CHANTENEIGE<br><br>CREME DESSERT VANILLE | SALADE CAMPAGNARDE<br>(pommes de terre, œufs,<br>cornichons et mayonnaise)<br><br>FILET DE POISSON PANÉ<br>ET SON CITRON<br><br>HARICOTS VERTS<br>PERSILLES<br><br>BRIE EN POINTE (à portionner)<br><br>POIRE (locale) | SALADE VERTE<br>VINAIGRETTE AUX<br>POIVRONS<br><br>PARMENTIER AUX<br>LENTILLES TOMATEES<br><br>PETIT MOULE AIL ET FINES<br>HERBES<br><br>COMPOTE POMMES -<br>ABRICOTS   | SALADE D'HARICOTS<br>BEURRES<br><br>AIGUILLETES DE<br>VOLAILLE A LA CREME<br><br>BLE AUX PETITS LEGUMES<br><br>CAMEMBERT BIO (à portionner)<br><br>YAOURT NATURE BRASSE<br>SUCRE (local) (à portionner) |   |   |   |   |

"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."

API RESTAURATION, S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeul

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements