



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. Alternier 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

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
AIGUILLETES DE POULET SEMOULE RATATOUILLE GALETTE DES ROIS 	SAUCISSE GRILLEE SAUCE MOUTARDE PUREE	POULET RÔTI AU THYM FRITES FRAÎCHES PETITS POIS	OMELETTE MACARONI SAUCE TOMATE EMMENTAL RAPE

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
ESCALOPE DE DINDE SAUCE NORMANDE RIZ CREOLE	PANE DU FROMAGER SPAGHETTI OU SPAGHETTI BOLOGNAISE	BŒUF AUX POIVRONS FRITES FRAÎCHES ENDIVES BRAISEES	FRICASSEE DE LA MER CŒUR DE BLE AUX PETITS LEGUMES

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
TARTIFLETTE SAVOYARDE ou VEGETARIENNE SALADE	BOULES DE BŒUF COQUILLETES AU FROMAGE	KEBAB FRITES FRAÎCHES CRUDITES 	PANE DE HOKI SAUCE TARTARE RIZ EPINARDS A LA CREME

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
NORMANDIN DE VEAU JARDINIÈRE DE LEGUMES	SAUTE DE PORC A L'ANCIENNE RIZ AUX PETITS LEGUMES	CARBONADE FLAMANDE FRITES FRAÎCHES SALADE	PENNE AU FROMAGE OU AU SAUMON

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
POULET BASQUAISE RIZ PILAF	COQUILLETES A LA PARISIENNE	FALAFEL SAUCE PROVENCALE OU RÔTI DE BŒUF FRITES FRAÎCHES SALADE	DOS DE COLIN POMMES SAUTEES HARICOTS VERTS

lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
TORTELLINI EPINARDS ET RICOTTA OU TORTELLINI A LA VOLAILLE	SAUTE DE BŒUF AUX CAROTTES POMMES FONDANTES	JOURNEE AMERICAINE 	MARMITE DE POISSON A L'ORIENTALE SEMOULE AUX LEGUMES



Vos repas sont cuisinés
chaque jour par votre chef API
et son équipe !

lundi 02 mars	mardi 03 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
STEAK HACHE DE VEAU TORTI AU CONCASSE DE TOMATES	PILONS DE POULET AU PAPRIKA CŒUR DE BLE GRATIN DE COURGETTES	BŒUF BOURGUIGNON FRITES FRAÎCHES SALADE	NUGGETS VEGETARIENS OU NUGGETS DE POISSON SAUCE AÏOLI POMMES AUX OIGNONS JEUNES CAROTTES

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits).

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements