

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 1^{er} Septembre au 16 Octobre 2020

INSTITUTION SAINTE MARIE DE VALENCIENNES



Légende :



PRODUIT LOCAL



MENU VEGETARIEN

lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE ET FROMAGE RAPE	SAUTE DE PORC AUX POIVRONS FRITES FRAICHES SALADE	OMELETTE AU FROMAGE GRATIN DE POMMES DE TERRE ET SALSIFIS

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
BOULES D'AGNEAU OU BOULETTES DE SOJA A LA TOMATE TORTI SAUCE TOMATE	TARTIFLETTE SALADE D'ENDIVES 	LASAGNES DU CHEF FEUILLE DE CHÊNE 	FRICASSEE DE LA MER ET SES LEGUMES EBLY

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
PAUPIETTE DE VEAU FACON GRAND MERE POMMES LAMELLES HARICOTS VERTS	SAUTE DE DINDE AUX OLIVES OU NOISETTES VEGETALES A L'ORIENTALE MACARONI AU FROMAGE	RÔTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE FRITES FRAÎCHES POÊLEE DE CHAMPIGNONS	DOS DE COLIN SAUCE ANETH CŒUR DE BLE BRUNOISE DE LEGUMES

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
BŒUF CAROTTES POMMES DE TERRE FONDANTES	PILONS DE POULET OU PANE VEGETARIEN RIZ RATATOUILLE	JOURNEE AMERICAINE 	WATERZOÏ POMMES VAPEUR JULIENNE DE LEGUMES

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
TOMATES FARCIES SAUCE BRUNE SEMOULE	FILET DE POULET AUX HERBES POMMES QUARTIERS BROCOLIS A LA CREME	BŒUF BOURGUIGNON FRITES FRAÎCHES SALADE	TORTELLINI RICOTTA ET EPINARDS ET SON RÂPE

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
NORMANDIN DE VEAU FACON PIZZAIOLO PUREE - PETITS POIS SAUCE PROVENCALE	SAUTE DE PORC SAUCE DIJONNAISE PENNE AUX PETITS LEGUMES	RÔTI DE BŒUF SAUCE ECHALOTE FRITES FRAÎCHES SALADE VERTE	CHILI CON CARNE OU CHILI VEGETARIEN RIZ 

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
CERVELAS OBERNOIS SAUCE MOUTARDE PUREE AU FROMAGE	CARBONADE FLAMANDE COQUILLETES JEUNES CAROTTES	POULET RÔTI FRITES FRAÎCHES PETITS POIS A LA FRANCAISE	STEAK DU FROMAGER RIZ PILAF FONDUE DE COURGETTES



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

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).