Soyons Complices à table !

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2016

Les produits laitiers

Principal groupe d'aliments jusqu'à l'âge de 3 ans, il ne faut pas les abandonner après cet âge.
Riches en calcium et vitamine D, ils favorisent la constitution du capital osseux de nos bambins. Le Programme National Nutrition Santé recommande 3 produits laitiers par jour, pour couvrir 60% des besoins en calcium. Le reste est apporté par les eaux minérales et certains légumes comme les épinards ou le chou.
Sauf en cas de contre-indication médicale, privilégier le lait de vache aux boissons végétales (soja, amande ou coco). Bien qu'appelées « lait » sur les emballages, elles sont souvent riches en sucre et en graisses mais pauvres en Calcium.

Panna cotta au coulis de kiwi

Recette pour 4 Personnes :

Dans une casserole, verser 20cl de lait, 20cl de crème fraîche liquide, 1 gousse de vanille fendue et 20g de sucre en poudre. Faire chauffer. Retirer la gousse et ajouter 1 cuillère à café d'agar agar. Bien mélanger, verser dans des verrines puis réserver au frais au minimum 2 heures.

Pour le coulis, mixer 3 kiwis bien mûrs avec 20g de sucre en poudre et verser sur la panna cotta au moment de servir.

Le kiwi

Le kiwi est un fruit d'hiver riche en vitamines, minéraux et fibres. À l'origine fruit exotique, il se cultive particulièrement bien dans le Sud-Ouest de la France de Novembre à Mai.

Il apporte en moyenne 80 mg de vitamine C : idéal pour le petit déjeuner de toute la famille !

Coupé en deux, à manger à la cuillère, ou encore plus drôle : épluché entier et piqué sur un bâtonnet de glace.

MENU

Légende des couleurs :

Produit local — Fait maison — Entrée à base de viande — Nouveau produit

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
JANVIER 2016	Du 4 AU 8	Macédoine de légumes	Salade coleslaw	Crêpe au fromage	Velouté d'endives	Céleri râpé vinaigrette
		Aiguillettes de poulet à la Normande Pommes de terre noisettes	Fricadelle de bœuf niçoise Semoule	Rôti de porc à la moutarde Chou de Bruxelles aux oignons Pommes de terre boulangère	Chipolatas aux herbes Torsades Emmental râpé	Cœur de merlu gratiné Jardinière de légumes avec pommes de terre
		Camembert	Liégeois chocolat	Fromage blanc aux fruits	Fruit de saison	Galette des rois
	Du 11 AU 15	Carottes râpées au jus d'orange	Potage cultivateur	Salade d'endives aux croûtons	Salade composée	Pizza napolitaine
		Mijoté de poulet aux champignons Coquillettes Emmental râpé	Rôti de porc au paprika Riz aux petits légumes	Gratin de pommes de terre Lorrain à l'ancienne	Hachis Parmentier	Filet de poisson pané Épinards Pommes de terre vapeur
		Compote de pommes cassis	Maasdam	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Fruit de saison
	Du 18 AU22	Velouté de poireaux au fromage fondu	Betteraves râpées aux pommes	Salade du pacifique	Velouté de potiron aux marrons	Salade à l'emmental
		Escalope viennoise de volaille sauce tartare Haricots verts Pommes de terre campagnardes	Sauté de veau marengo mat : haché de veau Macaronis Emmental râpé	Omelette sauce forestière Purée de légumes	Saucisse de Strasbourg Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Pavé de lieu aurore Riz pilaf
		Fruit de saison	Yaourt brassé aux fruits	Fromage blanc nature sucré	Mimolette	Gâteau au chocolat
	Du 25 AU29	Soupe de tomates basilic féta	Salade pékinoise	Céleri au curry	Soupe paysanne	Flamiche aux poireaux
		Picadillo méxicain Céréales gourmandes	Fricassée de poulet Petits pois Pommes de terre country	Jambon blanc supérieur Gratin de coquillettes	Crépinette de porc dijonnaise Chou rouge Pommes de terre vapeur	Dos de colin à la crème Riz créole
		Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Laitage	Crème dessert vanille	Fruit de saison
FEVRIER 2016	Du 1 AU 5	Betteraves râpées vinaigrette	**CHANDELEUR** Velouté de brocolis	Friand au fromage	**COUSCOUS**	Soupe de légumes
		Carbonara de volaille Pennes régate Emmental râpé	Rôti de porc à la normande Bâtonnière de légumes Pommes de terre rissolées	Filet de poulet suprême Riz pilaf	Fricadelle de bœuf/ merguez Légumes au jus Semoule	Nuggets de poisson sauce légère Purée de légumes
		Yaourt aromatisé	Crêpe au chocolat	Fruit de saison	Pyrénées Fruit de saison	Crumble pommes spéculoos