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.

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-Barœul

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

Conception CréApi

MENU du 1 septembre au 16 octobre 2020

Menu unique avec substitution

Légende :

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

Entrée avec viande

PRODUIT REGIONAL

Nouveau produit

Lundi 31 août	Mardi 1 septembre	Mercredi 2 septembre	Jeudi 3 septembre	Vendredi 4 septembre
	Macédoine de légumes	Taboulé	Menu végétarien Salade de tomates à l'huile d'olive	*Jus de pommes local de la rentrée* Feuilleté napolitain
PRE RENTREE	Emincé de poulet sauce tomate *subst:filet de colin* Torsades Emmental râpé	Paupiette de veau sauce aux oignons *subst:crousti fromage* Carottes à l'étuvée Pommes de terre vapeur	Lentilles et brunoise à la provençale (sauce italienne lentilles, brunoise provençale) Riz pilaf	Dos de colin façon tajine (abricots secs, raisins secs) Semoule
	Compote de pommes	Coulommiers	Flan chocolat	Fruit de saison

Lundi 7 septembre	Mardi 8 septembre	Mercredi 9 septembre	Jeudi 10 septembre	Vendredi 11 septembre
Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Menu végétarien Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade	Concombres bulgare	Salade de tomates mozzarella
Cassoulet Saucisses de Strasbourg+saucisson *subst:quenelles nature* Lingot du Nord à la tomate Pommes de terre vapeur	Boulettes sarrasin lentilles, légumes, emmental sauce niçoise Macaronis	Fricassée de dinde sauce curry *subst:moelleux nature* Poêlée de brocolis Céréales gourmandes	Boeuf sauce façon bourguignon *subst:omelette-sauce* Pommes de terre rissolées	Waterzoï de poisson (aux petits légumes) Riz pilaf
Emmental	Yaourt aromatisé	Crème dessert vanille	Fruit de saison	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 napolitaine	Menu végétarien Laitue vinaigrette
Bolognaise de boeuf à l'italienne *subst:bolognaise de soja* Macaronis Emmental râpé	Mignon de poulet sauce dijonnaise *subst:quenelle nature* Haricots verts Pommes de terre persillées	Rôti de porc sauce aigre doux *subst:ballotine de poisson* Riz créole	Filet de poisson meunière Duo de carottes et pommes de terre à la vache qui rit	Pizza tomates mozzarella-emmental
Fruit de saison	Mimolette	Fruit de saison	Liégeois vanille	Compote de pommes

Lundi 21 septembre	Mardi 22 septembre	Mercredi 23 septembre	Jeudi 24 septembre	Vendredi 25 septembre
Taboulé à la menthe	*C'est l'automne* Céleri rémoulade	Salami	Melon	Menu végétarien Salade de tomates vinaigrette au basilic
Jambon blanc label rouge *subst:nugget's de blé* Petits pois-carottes	Marmite de poulet milanaise *subst:timbale de thon milanaise* Riz pilaf	Omelette sauce aux fines herbes Gratin de courgettes et pommes de terre	Calamars frits à la romaine Sauce tartare Purée de pommes de terre	Gratin de gnocchis au cheddar (gnocchi, sauce blanche, champignons grelots, carottes, cheddar)
Fruit de saison	Fromage blanc-coulis de fruits rouges	Ile flottante	Coulommiers	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	Menu végétarien	Flamiche poireaux et roquefort
Rôti de dinde à l'ancienne *subst:marmite de poisson* Pommes de terre noisettes	Sauté de porc *subst:ballotine de poisson* sauce au miel et julienne de carottes Riz pilaf	Fricadelle de boeuf paprika *subst:galette de boulghour pois chiches sauce paprika* Semoule	Lasagne de légumes méridionale	Filet de poisson pané Chou-fleur et pomme de terre sauce béchamel
Salade de fruits au sirop	Yaourt nature sucré	Pointe de brie	Petit moulé Mousse au chocolat	Fruit de saison

Lundi 5 octobre	Mardi 6 octobre	Mercredi 7 octobre	Jeudi 8 octobre	Vendredi 9 octobre
Salade coleslaw	Menu végétarien Lentilles vinaigrette	Céleri mayonnaise	Salade verte vinaigrette à l'ancienne et dés de chèvre	Velouté d'endives
Sauté de poulet chasseur *subst:quenelle* Torsades Emmental râpé	Omelette Frites Ketchup	Marmite de colin Riz pilaf aux petits légumes	Hachis parmentier *subst:parmentier de poisson*	Rôti de porc au thym *subst:crousti fromage* Petits pois et pommes de terre forestières
Chanteneige	Ile flottante	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	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	Menu végétarien Betteraves vinaigrette	*Douceurs d'automne* Potage potiron
Merguez sauce provençale *subst:marmite de poisson provençale* Semoule	Sauté de boeuf sauce flamande *subst:omelette* Gratin dauphinois	Filet de poisson meunière Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Nugget's de blé Purée crécy	Bouchée à la reine au poulet sauce champignons *subst:bouchée de poisson* Riz pilaf
Emmental	Fruit de saison	Eclair chocolat	Fromage blanc et vergeoise	Choix de fruit de saison

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements