



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. Alterner 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.



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole - 477 181 010.

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



Conception CMAA



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 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE AU CITRON	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	VELOUTE DE BUTTERNUT
FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET CITRON	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) AU JUS	QUENELLES NATURE SAUCE TOMATE	PENNES A LA CARBONARA
CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	POMMES SAUTEES ET STICK DE KETCHUP	PETITS POIS	
CANTAL (à portionner)	EMMENTAL (à portionner)	 VACHE QUI RIT	BUCHÉ DE LAIT MI-CHEVRE (BC) (à portionner)
LIEGEOIS CHOCOLAT	COMPOTE POMMES-POIRES	GALETTE DES ROIS (à portionner) (FC)	BANANE BIO

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE	SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES (fromage régional)	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	CELERI (local) RAPE REMOULADE
ESCALOPE DE POULET (VVF, locale) A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	COUSCOUS VEGETARIEN (boulettes végétariennes/ Légumes couscous)	DOS DE LIEU SAUCE CURCUMA	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE PROVENCALE
HARICOTS VERTS	SEMOULE BIO	COQUILLETES BIO	RATATOUILLE
RONDELE NATURE	BRIE EN POINTE (à portionner)	GOUDA (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
ORANGE	YAOURT AUX FRUITS MIXES	POMME (locale)	ANNIVERSAIRE DU MOIS : TARTE A L'ANANAS (à portionner)

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
CHOU BLANC (régional) RAPE VINAIGRETTE AU CURRY	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	QUICHE AU FROMAGE (à portionner)	CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE
RAVIOLIS DE BŒUF SAUCE TOMATE	CŒUR DE COLIN SAUCE CITRON	RÔTI DE PORC (VVF) SAUCE NORMANDE (jus de pommes locale)	CHILI SIN CARNE
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	POMMES NOISETTES ET MAYONNAISE	GRATIN DE CHOUX ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	CAMEMBERT BIO (à portionner)
KIWI BIO	SAMOS	FROMY	POIRE
	COMPOTE POMMES-PASSION	CREME DESSERT CAMEL	

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE AUX POMMES	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	VELOUTE TOMATE	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AUX CROUTONS
SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (régionales)	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET BUTTERNUT FACON TARTIFLETTE	BŒUF BOURGUIGNON (local, VBF)	POISSON PANÉ ET CITRON
LENTILLONS BIO (locaux)		SEMOULE BIO	PANACHE D'HARICOTS
BUCHÉ FRAICHE AIL ET FINES HERBES (régionale) (à portionner)	TOMME BLANCHE (à portionner)	SAINT MORET	CARRE FONDU 
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	POMME (locale)	CLEMENTINES	MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR (A et FC)

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
TABOULE A L'ORIENTAL (semoule bio)	CELERI RAPE (local) SAUCE COCKTAIL	SALADE MELEE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
EMINCE DE PORC (local, VPF) SAUCE AU CURRY	DOS DE LIEU SAUCE PAPRIKA	HACHIS PARMENTIER (VBF)	GRATIN DE COQUILLETES BIO, PETITS POIS, BECHAMEL FROMAGERE
CAROTTES RONDELLES	RIZ BIO PILAF	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	PETIT LOUIS TARTINE
GOUDA (à portionner)	CANTADOU AIL ET FINES HERBES	COMPOTE POMMES (locales)-RHUBARBE (régionale) (à portionner)	MOUSSE AU CHOCOLAT
POIRE	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE		

lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE AUX AGRUMES	BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	QUICHE LORRAINE (à portionner)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE BALSAMIQUE
FILET DE COLIN A L'ECHALOTE	ROTI DE BŒUF FROID (VBF)	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) AUX CHAMPIGNONS	GALETTE VEGETALE SAUCE TOMATES
GRATIN D'EPINARDS ET POMMES DE TERRE	POMMES RISSOLEES ET KETCHUP	CAROTTES RONDELLES	HARICOTS VERTS AIL ET PERSIL
BRIE EN POINTE (à portionner)	EMMENTAL (à portionner)	CARRE FONDU	TARTARE AIL ET FINES HERBES
CREME DESSERT VANILLE	COMPOTE POMMES-POIRES	KIWI BIO	YAOURT NATURE SUCRE (régional) (à portionner)

lundi 02 mars	mardi 03 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
SALADE CAMPAGNARDE (pdt, œuf, cornichons)	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	CHOU ROUGE (régional) RAPE SAUCE FROMAGE BLANC
FILET DE POULET (VVF) A LA CREME	OMELETTE	FILET DE LIEU SAUCE ESTRAGON	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE BRUNE
PANAIS BRAISES	RIZ BIO TOMATE	FARFALLES	BROCOLIS BECHAMEL
SAINT NECTAIRE (à portionner)	CAMEMBERT BIO (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CHANTENEIGE
COMPOTE DE POMMES-ANANAS	POMME (locale)	BANANE BIO	BEIGNET AU CHOCOLAT (A et FC)

"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."