



### 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



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



lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	mercredi 08 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
CELERI AU GOUDA	SALADE VERTE AUX CROUTONS	SAUCISSON A L'AIL	CHOUX BLANCS AUX RAISINS	QUICHE AUX POIREAUX
PATES BOLOGNAISE	SAUTE DE VEAU (VVF) AUX OLIVES	CROQUETTES DE POISSON SAUCE PITTA	JAMBON BRAISE	OMELETTE AUX FINES HERBES (Végétarien)
CAROTTES ET PATES	JARDINIÈRES DE LEGUMES	BOULGOUR SAUCE TOMATE ET HARICOTS VERTS BIO	LENTILLES AUX OIGNONS	RIZ ET BROCOLIS
GALETTE DES ROIS	MIMOLETTE	CHOIX DE FRUITS	CREME DESSERT CHOCOLAT	PETITS SUISSE SUCRES

lundi 03 février	mardi 04 février	mercredi 05 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
LENTILLES AU BLEU	TARTARE DE CONCOMBRES	CELERI FRAIS REMOULADE	RADIS BEURRE	ŒUF COCKTAIL
STEAK HACHE (VBF) SAUCE BRUNE	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France A LA MOUTARDE	ESCALOPE DE VOLAILLE FRANCAISE AU CURRY	TARTIFLETTE VEGETARIENNE	FILET DE COLIN SAUCE AUX CREVETTES
GRATIN DAUPHINOIS ET CAROTTES BIO LOCALES	RIZ BIO ET HARICOTS BEURREES PERSILLES	CŒUR DE BLE BIO ET POELEE DE POIVRONS	SALADE VERTE	FARFALLES ET SALSIFIS
FRUIT DE SAISON	CREPE DE LA CHANDELEUR	YAOURT FRUITE	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS CAFE

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	mercredi 15 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
SALADE COLESLAW	1/2 POMELOS	TABOULE	POTAGE	CAROTTES LOCALES RAPEES BIO AU GOUDA
COCOTTE DE PORC DES HAUTS DE France A LA CREOLE	NUGGETS DE BLE (Végétarien)	AIGUILLETES DE POULET SAUCE AUX CHAMPIGNONS	SAUTE DE BŒUF(VBF) A LA TOMATE	PECHE DU JOUR
PATES ET PETITS POIS	CŒUR DE BLE BIO ET CHOUX FLEUR	RIZ BIO ET ENDIVES LOCALES BRAISEES	POTATOES ET SALADE VERTE	QUINOA ET JULIENNE DE LEGUMES
FRAIDOU	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANCS AU SPECULOOS	TARTE BANANE CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

lundi 10 février	mardi 11 février	mercredi 12 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
MACEDOINE DE LEGUMES	CAROTTES AU GOUDA	CHAMPIGNONS BULGARE	QUICHE JURASSIENNE	AVOCAT MAYONNAISE
FILET DE POULET Français A L'INDIENNE	OMELETTE AUX FINES HERBES (Végétarien)	HACHIS PARMENTIER	SAUTE DE VEAU(VVF) MARENGO	GRATIN DE PATES AUX LEGUMES ET JAMBON
QUINOA ET NAVETS BRAISEES	RIZ BIO ET POELEE DE POIVRONS	SALADE VERTE	CŒUR DE BLE BIO ET PETITS LEGUMES	
LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	TARTE AUX POMMES	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	FRUIT BIO

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	mercredi 22 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
FENOUIL AU BLEU	NEM	LENTILLES ECHALOTE	BETTERAVES A L'EMMENTAL	FRIAND AU FROMAGE
BŒUF (VBF) CAROTTES	EMINCE DE PORC DES HAUTS DE France AU CAMEL	POULET ROTI Français SAUCE ESTRAGON	TARTE AUX LEGUMES (Végétarien)	POISSON PANE
PATES BIO ET CAROTTES	RIZ CANTONAIS	POMMES DE TERRE ET PIPERADE	SEMOULE BIO ET LEGUMES COUSCOUS	BOULGOUR ET POIREAUX A LA CREME
FRUIT DE SAISON	SALADE DE FRUITS EXOTIQUE	KIRI	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 02 mars	mardi 03 mars	mercredi 04 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
LENTILLES A L'EMMENTAL	BETTERAVES MIMOLETTE	SALADE VERTE FROMAGERE	CHOUX BLANCS AUX RAISINS	1/2 POMELOS
PALETTE A LA DIABLE	TAJINE AUX LEGUMES (Végétarien)	PILONS DE POULET Français	ROTI DE BŒUF(VBF) SAUCE POIVRE	PECHE DU JOUR
BLE ET BROCOLIS	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	PETITS POIS CAROTTES ET PATES BIO	PDT VAPEUR ET ENDIVES LOCALES BRAISEES	RIZ BIO ET POIREAUX A LA CREME
FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT AUX FRUITS	CREME PRALINE	KIRI	FROMAGE BLANC SUCRE

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	mercredi 29 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	COURGETTES A L'EMMENTAL	SALADE DE HARICOTS VERTS A LA TOMATE	ROSETTE	SALADE VERTE MIMOLETTE
CORDON BLEU	NAVARIN DE VEAU (VVF) AUX OLIVES	OMELETTE AU FROMAGE (Végétarien)	ROTI DE BŒUF (VBF)	PECHE DU JOUR
BLE ET CAROTTES LOCALES A LA CREME	PDT VAPEUR ET LEGUMES DU NAVARIN	PATES BIO ET EPINARDS	FRITES ET SALADE VERTE	RIZ BIO AUX NAVETS BRAISES
VACHE QUI RIT	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON BIO	PATISSERIE