



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

Menus du 06 janvier au 06 mars 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE DE CHERENG - primaires

Légende :




REPAS A THEME



CHRONIQUE CULINAIRE




lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	mercredi 08 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
<p>CELERI AU GOUDA OU ENDIVES AU BLEU OU ROULADE POIREAUX VINAIGRETTE OU SALADE AUX CROUTONS</p> <p>PATES BOLOGNAISE</p> <p>CAROTTES ET PATES</p> <p> GALETTE DES ROIS</p>	<p>SALADE VERTE AUX CROUTONS OU ARTICHAUT VINAIGRETTE OU BETTERAVES VINAIGRETTE CAROTTES RAPEES AU CITRON OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE</p> <p>SAUTE DE VEAU (VVF) AUX OLIVES</p> <p>JARDINIÈRES DE LÉGUMES</p> <p>MIMOLETTE OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE BLANC SUCRE OU BISCUIT</p>	<p>SAUCISSON A L'AÏL</p> <p>CROQUETTES DE POISSON SAUCE PITTA BOULGOUR SAUCE TOMATE ET HARICOTS VERTS BIO</p> <p>CHOIX DE FRUITS</p>	<p>CHOUX BLANCS AUX RAISINS OU MACHE AUX POIRES LOCALES OU SALADE D'AGRUMES ŒUF MAYONNAISE OU SALADE DU CHEF</p> <p>JAMBON BRAISE</p> <p>LENTILLES AUX OIGNONS</p> <p>CREME DESSERT CHOCOLAT OU COCKTAIL DE FRUITS FRAIS OU POMMES CUITES FROMAGE OU FRUIT</p>	<p>QUICHE AUX POIREAUX OU SALADE DE MAÏS OU QUICHE AUX FROMAGES PIZZA OU FRIAND</p> <p>OMELETTE AUX FINES HERBES (Végétarien)</p> <p>RIZ ET BROCOLIS</p> <p>PETITS SUISSE SUCRES OU FRUIT DE SAISON OU ENTREMET VANILLE VACHE QUI RIT OU COMPOTE</p>

lundi 03 février	mardi 04 février	mercredi 05 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
<p>LENTILLES AU BLEU OU CAROTTES LOCALES AU CITRON OU PATE DE CAMPAGNE OU MACEDOINE</p> <p>STEAK HACHE (VBF) SAUCE BRUNE</p> <p>GRATIN DAUPHINOIS ET CAROTTES BIO LOCALES</p> <p>FRUIT DE SAISON OU COCKTAIL DE FRUITS OU FROMAGE OU FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS ROUGES</p>	<p>TARTARE DE CONCOMBRES OU VERRINE DU CHEF OU SALADE AUX ECHALOTES OU SALADE D'AGRUMES</p> <p>SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France A LA MOUTARDE</p> <p>RIZ BIO ET HARICOTS BEURRE PERSILLES</p> <p> c'est la Chandeleur! CREPE DE LA CHANDELEUR</p>	<p>CELERI FRAIS REMOULADE</p> <p>ESCALOPE DE VOLAILLE FRANCAISE AU CURRY</p> <p>CŒUR DE BLE BIO ET POEELE DE POIVRONS</p> <p>YAOURT FRUITE</p>	<p>RADIS BEURRE OU CAROTTES BIO LOCALES RAPEES OU SALADE VERTE AUX CROUTONS OU ENDIVES LOCALES AU GOUDA</p> <p>TARTIFLETTE VEGETARIENNE</p> <p>SALADE VERTE</p> <p>FRUIT DE SAISON OU FROMAGE BLANCS AU SPECULOOS OU OREILLONS D'ABRICOTS OU GATEAU MAISON</p>	<p>ŒUF COCKTAIL OU CREPE AU JAMBON OU SALADE DE COLESLAW OU MOUSSE DE CANARD</p> <p>FILET DE COUIN SAUCE AUX CREVETTES</p> <p>FARFALLES ET SALSIFIS</p> <p>LIEGEOIS CAFE OU PETIT SUISSE NATURE OU FROMAGE BIO OU FRUIT DE SAISON</p>

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	mercredi 15 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
<p>SALADE COLESLAW OU ŒUF AU THON OU CHOU FLEUR MAYONNAISE OU HARICOTS VERTS BIO A L'ECHALOTE</p> <p>COCOTTE DE PORC DES HAUTS DE France A LA CREOLE</p> <p>PATES ET PETITS POIS</p> <p>FRAIDOU OU FRUIT DE SAISON OU LIEGEOIS AU CHOCOLAT OU PANNA COTTA</p>	<p>1/2 POMELOS OU ROSETTE ET CORNICHONS OU CELERI FRAIS REMOULADE OU AVOCAT AU CITRON</p> <p>NUGGETS DE BLE (Végétarien)</p> <p>CŒUR DE BLE BIO ET CHOUX FLEUR</p> <p>FRUIT DE SAISON OU BANANE OU KIRI OU COMPOTE DE FRUITS</p>	<p>TABOULE</p> <p>AIGUILLETES DE POULET SAUCE AUX CHAMPIGNONS</p> <p>RIZ BIO ET ENDIVES LOCALES BRAISEES</p> <p>FROMAGE BLANCS AU SPECULOOS</p>	<p>POTAGE OU SALADE DE COURGETTES OU BETTERAVES MIMOSA OU SARDINES AU CITRON</p> <p>SAUTE DE BŒUF(VBF) A LA TOMATE</p> <p>POTATOES ET SALADE VERTE</p> <p>TARTE BANANE CHOCOLAT FRUIT DE SAISON PETIT SUISSE FRUITE MERINGUE</p>	<p>CAROTTES LOCALES RAPEES BIO AU GOUDA OU SALADE MEXICAINE OU ASPERGES VINAIGRETTE OU SALADE VERTE FROMAGERE</p> <p>PECHE DU JOUR</p> <p>QUINOA ET JULIENNE DE LEGUMES</p> <p>FRUIT DE SAISON OU CAMENBERT OU GAUFRE LIEGEOISE OU YAOURT NATURE</p>

lundi 10 février	mardi 11 février	mercredi 12 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
<p>MACEDOINE DE LEGUMES OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE OU ASPERGES VINAIGRETTE OU SALADE DE SURIMI</p> <p>FILET DE POULET Français A L'INDIENNE</p> <p>QUINOA ET NAVETS BRAISEES</p> <p>LIEGEOIS AU CHOCOLAT OU FRUIT DE SAISON BIO OU YAOURTS MIXES OU COCKTAIL DE FRUITS</p>	<p>CAROTTES AU GOUDA OU CREPE AU FROMAGE OU ENDIVES LOCALES AU BLEU OU SALADE DE COURGETTES</p> <p>OMELETTE AUX FINES HERBES (Végétarien)</p> <p>RIZ BIO ET POEELE DE POIVRONS</p> <p>FRUIT DE SAISON OU COMPOTE DE POMMES OU FROMAGE OU MOUSSE CHOCOLAT BLANC</p>	<p>CHAMPIGNONS BULGARE</p> <p>HACHIS PARMENTIER</p> <p>SALADE VERTE</p> <p>TARTE AUX POMMES</p>	<p>QUICHE JURASSIENNE OU PIZZA OU RADIS BEURRE OU POIREAUX VINAIGRETTE</p> <p>SAUTE DE VEAU(VVF) MARENGO</p> <p>CŒUR DE BLE BIO ET PETITS LEGUMES</p> <p>PRODUITS LAITIERS LOCAUX</p>	<p>AVOCAT MAYONNAISE OU COLESLAW OU BETTERAVES CIBOULETTE OU SALADE MELEE</p> <p>GRATIN DE PATES AUX LEGUMES ET JAMBON</p> <p>FRUIT BIO OU TOMME GRISE OU YAOURT NATURE OU FLAN CARAMEL</p>

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	mercredi 22 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
<p>FENOUIL AU BLEU OU FEUILLETE SAUCISSE OU SALADE DE SURIMI OU DUO DE CHOUX</p> <p>BŒUF (VBF) CAROTTES</p> <p>PATES BIO ET CAROTTES</p> <p>FRUIT DE SAISON OU CHEVRE OU CREME VANILLE OU YAOURT MIXE</p>	<p> NEM</p> <p>EMINCE DE PORC DES HAUTS DE France AU CARAMEL</p> <p>RIZ CANTONAIS</p> <p>SALADE DE FRUITS EXOTIQUE</p>	<p>LENTILLES ECHALOTE</p> <p>POULET ROTI Français SAUCE ESTRAGON</p> <p>POMMES DE TERRE ET PIPERADE</p> <p>KIRI</p>	<p>BETTERAVES A L'EMMENTAL OU CAROTTES RAPEES OU CHAMPIGNONS A LA GRECQUE OU SALADE FROMAGERE</p> <p>TARTE AUX LEGUMES (Végétarien)</p> <p>SEMOULE BIO ET LEGUMES COUSCOUS</p> <p>PRODUITS LAITIERS LOCAUX</p>	<p>FRIAND AU FROMAGE OU MAQUEREAU AU CITRON OU CELERI REMOULADE OU ROSETTE</p> <p>POISSON PANE</p> <p>BOULGOUR ET POIREAUX A LA CREME</p> <p>FRUIT DE SAISON BIO OU PETIT SUISSE FRUITE OU GOUDA OU FLAN CARAMEL</p>

lundi 02 mars	mardi 03 mars	mercredi 04 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
<p>LENTILLES A L'EMMENTAL OU CAROTTES BIO LOCALES OU CELERI FRAIS AU GOUDA OU ŒUF MAYONNAISE</p> <p>PALETTE A LA DIABLE</p> <p>BLE ET BROCOLIS</p> <p>FRUIT DE SAISON BIO OU FLAN CARAMEL OU TROPEZIENNE OU FROMAGE</p>	<p>BETTERAVES MIMOLETTE OU QUICHE AU FROMAGE OU ENDIVES LOCALES VINAIGRETTE OU MAÏS AUX POIVRONS</p> <p>TAJINE AUX LEGUMES (Végétarien)</p> <p>SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS</p> <p>YAOURT AUX FRUITS OU FRUIT DE SAISON BIO OU FROMAGE OU LIEGEOIS CHOCOLAT</p>	<p>SALADE VERTE FROMAGERE</p> <p>PILONS DE POULET Français</p> <p>PETITS POIS CAROTTES ET PATES BIO</p> <p>CREME PRALINE</p>	<p>CHOUX BLANCS AUX RAISINS OU POTAGE OU QUENELLE OU AVOCAT AU CITRON</p> <p>ROTI DE BŒUF(VBF) SAUCE POIVRE</p> <p>PDT VAPEUR ET ENDIVES LOCALES BRAISEES</p> <p>KIRI OU FRUIT DE SAISON OU ILE FLOTTANTE OU COMPOTE BIO</p>	<p>1/2 POMELOS OU CHOU FLEUR EMMENTAL OU ROULADE OU ENDIVES LOCALES AUX POMMES LOCALES</p> <p>PECHE DU JOUR</p> <p>RIZ BIO ET POIREAUX A LA CREME</p> <p>FROMAGE BLANC SUCRE OU TARTE AMANDINE OU FRUIT DE SAISON OU YAOURT MIXE</p>

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	mercredi 29 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
<p>CHAMPIGNONS A LA GRECQUE OU SALADE D'ENDIVES LOCALES OU MACEDOINE DE LEGUMES OU POIREAUX VINAIGRETTE</p> <p>CORDON BLEU</p> <p>BLE ET CAROTTES LOCALES A LA CREME</p> <p>VACHE QUI RIT OU LIEGEOIS VANILLE OU BEIGNET A LA POMME OU FRUIT DE SAISON BIO</p>	<p>COURGETTES A L'EMMENTAL OU CAROTTES BIO LOCALES RAPEES OU CELERI FRAIS REMOULADE OU CŒUR DE PALMIER</p> <p>NAVAIN DE VEAU (VVF) AUX OLIVES</p> <p>PDT VAPEUR ET LEGUMES DU NAVAIN</p> <p>FRUIT DE SAISON OU ANANS AU SIROP OU YAOURT AUX FRUITS OU CHEVRE</p>	<p>SALADE DE HARICOTS VERTS A LA TOMATE</p> <p>OMELETTE AU FROMAGE (Végétarien)</p> <p>PATES BIO ET EPINARDS</p> <p>LIEGEOIS CHOCOLAT</p>	<p>ROSETTE OU CONCOMBRE BULGARE OU JULIENNE DE BETTERAVES OU TOMATE MIMOSA</p> <p>ROTI DE BŒUF (VBF)</p> <p>FRITES ET SALADE VERTE</p> <p>FRUIT DE SAISON BIO OU COMPOTE OU BRIE OU YAOURT NATURE</p>	<p>SALADE VERTE MIMOLETTE OU SARDINE A L'HUILE OU MAÏS AU THON OU ŒUF MAYONNAISE</p> <p>PECHE DU JOUR</p> <p>RIZ BIO AUX NAVETS BRAISES</p> <p>PATISSERIE OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE BLANC OU FRUIT AU SIROP</p>