

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-Baroeul

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

api
Conception Créativa

Menus du 1^{ER} septembre au 16 octobre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE CHERENG - MATERNELLE

Légende :



REPAS A THEME

lundi 31 août	mardi 01 septembre	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	PECHE AU THON	BETTERAVES ROUGES AURORE MAYONNAISE	COURGETTES RAPEES CUBES DE BREBIS ET AU BASILIC	SALADE POMMES DE TERRE CAMPAGNARDES JAMBON DE DINDE ET TOMATE
	STEAK HACHE	CORDON BLEU	ESTOUFFADE DE BŒUF (VBF) A LA PROVENCALE	OMELETTE AUX FINES HERBES (VEGETARIEN)
	Frites et salade verte	PURÉE DE POMMES DE TERRE bio ET CAROTTES LOCALES A LA CREME	TORTI bio ET CONCASSE DE TOMATE A L'HUILE D'OLIVE	RIZ bio AUX PETITS LEGUMES ET POELEE NICOISE
	CHOIX DE FRUITS bio	COCKTAIL DE FRUITS	CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	FROMAGE
lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	0	#VALEURI
POTAGE AUX LEGUMES	ROULADE DE JAMBON	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC (BIO)	ŒUF DUR MAYONNAISE	SALADE COLESLAW
BURGER DE VEAU SAUCE A LA CREME	HACHIS PARMENTIER	QUICHE AU FROMAGE LOCAL	EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE CREME	FILET DE MERLU AU CITRON
POMMES SAUTEES ET HARICOTS VERTS bio	SALADE VERTE LOCALE	SALADE COMPOSEE	JARDINIERE DE LEGUMES	SEMOULE bio ET LEGUMES COUSCOUS
POMME LOCALE AU FOUR CAMELISEE	FROMAGE	YAOURT VELOUTE FRUUX	YAOURT LOCAL	ECLAIR AU CHOCOLAT
#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
POTAGE AUX LEGUMES	FEUILLETE AU FROMAGE	PASTÈQUE	CAROTTES RAPEES LOCALES VINAIGRETTE A L'ORANGE	CONCOMBRES A LA BULGARE
ROTI DE BŒUF VBF SAUCE BERCY (LOCAL)	NUGGETS DE BLE	TAJINE AUX BOULETTES D'AGNEAU	BEIGNETS DE CALAMARS SAUCE PITTA	TOMATES FARCIES
PURÉE ET PRINTANIERE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE CUBES AU PAPRIKA ET HARICOTS VERTS	SEMOULE bio ET LEGUMES TAJINE	TORTI bio ET JULIENNE DE LEGUMES	RIZ (BIO) ET CAROTTES LOCALES AU JUS
YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	FLAN CARAMEL	COMPOTE	LIEGEOIS VANILLE
#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
SALADE VERTE AU SURIMI	SALADE COMPOSEE	ŒUF MAYONNAISE	CAROTTES LOCALES SAUCE DIPS	SAUCISSON A L'AIL
BOLOGNAISE	COLOMBO DE BŒUF	TARTE AUX LEGUMES (VEGETARIEN)	TARTIFLETTE	POISSON MEUNIÈRE SAUCE CITRONNEE
PATES bio	RIZ A LA CREOLE ET ACHARD DE LEGUMES CHAUDS	BLE SAUCE PAPRIKA ET HARICOTS BEURRE	SALADE VERTE	BOULGHOUR bio ET EPINARDS A LA CREME
FROMAGE	FROMAGE BLANC A LA CIBOULETTE	FRUIT bio	BEIGNET AUX POMMES	YAOURT LOCAL

#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
TOMATE VINAIGRETTE	SALADE DE PATES (BIO)	ROSETTE ET CONDIMENTS	CELERI LOCAL A L'ORANGE	CREPE AU FROMAGE
OMELETTE (VEGETARIEN)	CHIPOLATAS	TOMATE FARCIE	CHILI CON CARNE VBF	PECHE DU JOUR
Frites et salade verte	ECRASE DE POMMES DE TERRE LOCALES ET PETITS POIS AUX LARDONS	BLE (BIO) ET POELEE DE CHAMPIGNONS (LOCAL)	RIZ (BIO) ET LEGUMES CHILI	FARFALLES (BIO) ET BROCOLI BRAISE
FROMAGE	FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS	CHOIX DE FRUITS	LIEGEOIS SAVEUR VANILLE
#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
TOMATE VINAIGRETTE	SALADE DE SURIMI AU POMELOS	SALADE DE PATES	SALAMI	CAROTTES LOCALES MIMOSA
PANE DE FROMAGE	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France AU CIDRE	EMINCE DE VOLAILLE Française AU CURRY	CARBONADE VBF FLAMANDE	BLANQUETTE DE POISSON DIEPPOISE
RIZ A LA TOMATE ET SALADE VERTE (lasagnes)	PURÉE DE LEGUMES ET POMMES DE TERRE	Frites et haricots verts	COQUILLETES ET POELEE DE CHAMPIGNONS	POMMES DE TERRE AUX HERBES ET JULIENNE DE LEGUMES
FLAN SAVEUR CHOCOLAT	FRUIT	COMPOTE DE POMMES	FROMAGE	ECLAIR AU CHOCOLAT
#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
TARTE AUX POIREAUX LOCAUX	POTAGE AUX LEGUMES	SALADE AU POMMES LOCALES AU FROMAGE BLANC ET CURRY	BETTERAVES ROUGES AUX POMMES FRUITS	SALADE FROMAGERE
POULET Français ROTI	PATES SAUCE AU FROMAGE (VEGETARIEN)	GRATIN DE POISSON	ESTOUFFADE DE BŒUF VBF AUX OLIVES	STEAK HACHE VBF SAUCE TOMATE
POMMES SAUTEES ET PIPERADE	PATES ET CAROTTES LOCALES	RIZ ET EPINARDS A LA CREME	CŒUR DE BLE ET PETITS POIS CAROTTES	POMMES PERSILLEES ET DUO DE HARICOTS
FRUIT	ANANAS AU SIROP	FROMAGE BLANC A LA GRENADINE	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT