

## 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.

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<sup>ER</sup> septembre au 16 octobre 2020

## RESTAURANT SCOLAIRE DE CHERENG PRIMAIRE

Légende :



REPAS A THEME

lundi 31 août	mardi 01 septembre	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	PECHE AU THON OU CAROTTES RAPEES LOCALES OU VERRINE DU CHEF OU SALADE VERTE	BETTERAVES ROUGES AURORE MAYONNAISE	COURGETTES RAPEES CUBES DE BREBIS ET AU BASILIC OU SALADE DE PASTEGUE AU MAIS OU CELERI RAPE LOCAL A L'ORANGE OU FOND D'ARTICHAUT	SALADE POMMES DE TERRE CAMPAGNARDES JAMBON DE DINDE ET TOMATE OU FRIAND AU FROMAGE OU COEUR DE PALMIER OU SALADE DE MAIS
	STEAK HACHE	CORDON BLEU	ESTOUFFADE DE BŒUF (VBF) A LA PROVENCALE	OMELETTE AUX FINES HERBES (VEGETARIEN)
	FRITES ET SALADE VERTE	PUREE 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 OU FROMAGE OU YAOURT AROMATISE OU COMPOTE	COCKTAIL DE FRUITS	CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU FRUIT OU SEMOULE AU LAIT OU FROMAGE	FROMAGE OU FRUIT DE SAISON OU PATISSERIE MAISON OU YAOURT MIXE
lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	O	#VALEURI
POTAGE AUX LEGUMES OU MACEDOINE DE LEGUMES OU POIREAUX LOCAUX VINAIGRETTE OU LENTILLES VINAIGRETTE	ROULADE DE JAMBON OU CONCOMBRE A LA BULGARE OU ROSETTE OU MELON	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC (BIO)	ŒUF DUR MAYONNAISE OU SALADE COMPOSEE OU VERRINE DU CHEF (BIO) OU AVOCAT AU THON	SALADE COLESRAW OU MELON OU CHAMPIGNONS A LA BULGARE OU BATONNETS DE CAROTTES SAUCE CIBOULETTE
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 CARAMELISEE OU ABRICOTS AU SPECULOOS OU COMPOTE DE PECHEES OU FROMAGE	FROMAGE OU FRUIT DE SAISON OU ILE FLOTTANTE OU PETIT SUISSE	YAOURT VELOUTE FRUUX	YAOURT LOCAL	ECLAIR AU CHOCOLAT OU FROMAGE OU FRUIT OU COMPOTE
#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
POTAGE AUX LEGUMES OU POIREAUX VINAIGRETTE LOCAUX OU CHOU-FLEUR SAUCE AU FROMAGE BLANC OU ŒUF MAYONNAISE	FEUILLETE AU FROMAGE OU SALADE DE TOMATE OU TARTE AUX LEGUMES OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE	PASTEGUE	CAROTTES RAPEES LOCALES VINAIGRETTE A L'ORANGE OU SALADE CROQUANTE OU VERRINE DU CHEF OU MELON	CONCOMBRES A LA BULGARE OU SALADE DE TOMATES OU CELERI LOCAL REMOULADE OU SALADE DE MAIS
ROTI DE BŒUF VBF SAUCE BERCY (LOCAL)	NUGGETS DE BLE	TAJINE AUX BOULETTES D'AGNEAU	BEIGNETS DE CALAMARS SAUCE PITTA	TOMATES FARCIES
PUREE 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 OU FRUITS bio OU YAOURT NATURE SUCRE OU FROMAGE	FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU CREME CREOLE	FLAN CARAMEL	COMPOTE OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU PATISSERIE	LIEGEOIS VANILLE OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU ENTREMET CHOCOLAT
#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
SALADE VERTE AU SURIMI OU ABRICOT AU THON OU VERRINE DU CHEF OU COURGETTES RAPEES	SALADE COMPOSEE OU TOMATE VINAIGRETTE AU CITRON VERT OU VERRINE DU CHEF EXOTIQUE OU AVOCAT AU THON	ŒUF MAYONNAISE	CAROTTES LOCALES SAUCE DIPS OU DUO DE MELON ET PASTEGUE OU CONCOMBRES PERSILLES OU PASTEGUE (BIO)	SAUCISSON A L'AIL OU CAKE AU LARDONS OU CONCOMBRES PERSILLES OU CELERI LOCAL REMOULADE
BOLOGNAISE	COLOMBO DE BŒUF	TARTE AUX LEGUMES (VEGETARIEN)	TARTIFLETTE	POISSON MEUNIÈRE SAUCE CITRONNÉE
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 OU CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL OU FRUITS OU ILE FLOTTANTE	FROMAGE BLANC A LA CIBOULETTE OU COCKTAIL DE FRUITS EXOTIQUES OU BANANE ROTIE A LA VANILLE OU FROMAGE	FRUIT bio	BEIGNET AUX POMMES OU GAUFRE AU CHOCOLAT OU FROMAGE OU FRUIT	YAOURT LOCAL

#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
TOMATE VINAIGRETTE OU PASTEGUE OU 1/2 POMMELOS OU FRIAND	SALADE DE PATES (BIO) OU SALADE DE MAIS OU CAROTTES RAPEES LOCALES OU CONCOMBRE VINAIGRETTE	ROSETTE ET CONDIMENTS	CELERI LOCAL A L'ORANGE OU CONCOMBRE VINAIGRETTE THAI OU CHAMPIGNONS AU FROMAGE BLANC OU BETTERAVES	CREPE AU FROMAGE OU PIZZA OU FRIAND A LA VIANDE OU MACEDOINE
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 OU YAOURT VELOUTE FRUUX OU FRUIT OU PANNA COTTA	FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU CREME BRULEE MAISON OU YAOURT NATURE	COCKTAIL DE FRUITS	CHOIX DE FRUITS OU PATISSERIE OU COMPOTE OU FROMAGE	LIEGEOIS SAVEUR VANILLE OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU FRUIT local OU FROMAGE
#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
TOMATE VINAIGRETTE OU COURGETTE RAPEE SAUCE FROMAGE BLANC OU VERRINE DU CHEF OU CREPE	SALADE DE SURIMI AU POMELOS OU PECHE AU THON OU SARDINE A LA TOMATE	SALADE DE PATES	SALAMI OU SAUCISSON SEC ET CONDIMENTS OU RILLETES SUR TOAST OU CRUDITE	CAROTTES LOCALES MIMOSA OU CELERI LOCAL REMOULADE OU VERRINE DU CHEF OU SALADE
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)	PUREE 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 OU SEMOULE AU LAIT OU FROMAGE	FRUIT OU FROMAGE OU YAOURT OU CREME DESSERT	COMPOTE DE POMMES	FROMAGE OU FRUIT OU FROMAGE BLANC OU MOUSSE DE FRUITS	ECLAIR AU CHOCOLAT OU CAKE A L'ORANGE OU BEIGNET AU POMMES OU FROMAGE
#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI	#VALEURI
TARTE AUX POIREAUX LOCAUX OU CREPE AUX CHAMPIGNONS OU FEUILLETE HOT DOG OU CAROTTES RAPEES	POTAGE AUX LEGUMES OU CHAMPIGNONS A LA GRECQUE OU HARICOTS BEURRE PERSILLES OU CREPE AU FROMAGE	SALADE AU POMMES LOCALES AU FROMAGE BLANC ET CURRY	BETTERAVES ROUGES AUX POMMES FRUITS OU CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL O U SALADE AU CŒUR DE PALMIER OU SALADE COMPOSEE	SALADE FROMAGERE OU CELERI REMOULADE OU VERRINE DU CHEF OU FRIAND
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 OU FROMAGE OU LAITAGE OU FRUIT AU SIROP	ANANAS AU SIROP OU COMPOTE DE POIRES OU SALADE DE FRUITS OU FROMAGE	FROMAGE BLANC A LA GRENADINE	FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU YAOURT AUX FRUITS OU CREME VANILLE	LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT OU CREME DESSERT SAVEUR CAFE OU MOUSSE AU CITRON OU FROMAGE