



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.



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

Menus du 06 janvier au 14 février 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE STe THERESE

Légende :



Cuisiné sur place



Viande française



Nouveau



PRODUIT RÉGIONAL



Sans viande

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
Concombre nature	Charcuterie *	Potage maraicher maison	Carottes rapées nature
Sauté de boeuf braisé	Poulet nature	Pizza fromage *	Steak haché *
Semoule	Pâtes 80 - Carottes 20	salade verte	Riz
Emmental	Carré de l'Est	Six de savoie	Camembert
Fruit frais	<i>Galette des rois</i>	Petits suisses aromatisés *	Fruit frais

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
Macedoine mayonnaise	potage poireaux maison	carottes rapées nature	Concombre nature
Pizza fromage *	Aiguillette de poulet	Sauccise	Steak haché de boeuf
salade verte	Macaronis *	Lentilles	Frites *
Emmental	Carré de l'est	Brie	Camembert
<i>Crêpe de la chandeleur</i>	Fruit frais	Fruits frais	Mousse chocolat

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
Celeri remoulade	Potage maison	Betterave rouge nature	Coleslaw
Sauté de porc	Nuggets de poisson *	Aiguillette de poulet	Quenelle sauce *
Boulgour *	Pâtes *	Frites *	Riz
Six de savoie	Coulommiers	Tomme grise	Mimolette
Fruit frais	Fromage blanc	Fruit frais	Crème chocolat

lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
Potage potiron maison	Carottes rapées *	Julienne de betterave rouge nature	Rosette
Sauté de porc	Pané fromage *	Filet de poulet	Raviolis (Stock tampon) *
Pâtes *	Semoule - légumes provençales	Potatoes	Riz
Gouda	Cantadou	Tomme grise	Mimolette
liegeois chocolat	Fruit frais	Yaourt nature	Fruit frais

Repas Savoyard

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
Betterave rouge *	Velouté de légumes	Tomate *	Carottes rapées nature
Roti de porc	Escalope de volaille	<i>Pomme de terre Savoyarde (sans viande)</i>	Sauccise
Pâtes 80 - Carottes 20	Riz *	Plat complet sans viande	Pomme de terre *
Tomme blanche	Saint paulin	<i>Tomme de Savoie</i>	Cantal
Compote poire	Fruit frais	<i>Tartes myrtilles du chef</i>	Salade de fruits

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
Céleri rapé	Betterave rouge *	Charcuterie *	Potage maison
Carbonnade	Porc au jus	Emincé de volaille	Croissillon fromage *
Coquillettes	Pomme au four nature	Blé *	Salade verte
Chanteneige	Pyréné	Edam	Chèvre
Fruit frais	Fromage blanc	Fruit frais	Liégeois chocolat



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements