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.

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

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. Alterner 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

Conception CréApi

Menus du 06 janvier au 06 mars 2020

RESTAURANT SCOLAIRE D'AVION

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

Lundi 06 janvier	Mardi 07 janvier	Mercredi 08 janvier	Jeudi 09 janvier	Vendredi 10 janvier
BOULES D'AGNEAU A LA PROVENÇALE	POTAGE AUX LEGUMES	FILET DE COLIN SAUCE AURORE	CONCOMBRE A LA VIANIGRETTE	CAROTTES RAPEES A L'EDAM
TORTIS BIO	PANE VEGEATARIEN	RIZ BIO	ROTI DE PORC A LA CHARCUTIERE	SAUTE DE DINDE AU PAPRIKA
RATATOUILLE	POMMES DE TERRE DOREES	BROCOLIS A LA CREME	POMMES DE TERRE	CŒUR DE BLE
PYRENEES	SALADE	GOUDA	HARICOTS VERTS	PETITS LEGUMES
FRUIT FRAIS	FROMAGE BLANC SUCRE	FRUIT FRAIS	GALETTE DES ROIS AUX POMMES	YAOURT AROMATISE

Lundi 13 janvier	Mardi 14 janvier	Mercredi 15 janvier	Jeudi 16 janvier	Vendredi 17 janvier
VELOUTE DE LEGUMES	REPAS NORMAND	CELERI REMOULADE	CREPE AU FROMAGE	FILET DE POISSON MEUNIERE CITRONNEE
OMELETTE AU FROMAGE	SALADE COMPOSEE AUX POMMES	BŒUF A LA HONGROISE	EMINCES DE PORC A L'ESTRAGON	RIZ BIO
FARFALLES	POULET ROTI A LA NORMANDE	SEMOULE BIO	PUREE	EPINARDS A LA CREME
CONCASSE DE TOMATES	PDT /PETTIS POIS A LA FRANÇAISE	CAROTTES VICHY	CHOU ROUGE AUX POMMES	MIMOLETTE
FRUIT FRAIS	TARTE NORMANDE	YAOURT SUCRE	FLAN AU CARAMEL	FRUIT FRAIS

Lundi 20 janvier	Mardi 21 janvier	Mercredi 22 janvier	Jeudi 23 janvier	Vendredi 24 janvier
MACEDOINE DE LEGUMES PERSILLEE	POTAGE AUX LEGUMES	SALADE COLESLAW	ESCALOPE DE VOLAILLE A LA DIJONNAISE	DUO DE CRUDITES
PATES A LA CARBONARA	CARBONADE FLAMANDE	BLANQUETTE DE POISSON	POMMES DE TERRE FONDANTES	STEAK DE LEGUMES AUX CHAMPIGNONS
FROMAGE RAOE	FRITES	RIZ BIO	CHOUX DE BRUXELLES	CŒUR DE BLE
FRUIT FRAIS	SALADE	JULIENNE DE LEGUMES	ST PAULIN	POELEE FORESTIERE
	VELOUTE AUX FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT FRAIS	CHANTENEIGE

Lundi 27 janvier	Mardi 28 janvier	Mercredi 29 janvier	Jeudi 30 janvier	Vendredi 31 janvier
CAROTTES RAPEES PERSILLEES	BŒUF A LA BASQUAISE	ROTI DE PORC AU MIEL	ŒUF DUR AU KETCHUP	POTAGE AUX LEGUMES
NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE	SEMOULE BIO	GRATIN DE POMMES DE TERRE	FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE	PATES A LA BOLOGNAISE VEGETARIENNE
PUREE DE LEGUMES	RATATOUILLE	DUO DE HARICOTS	RIZ BIO	CREME DESSERT AU CARAMEL
FRUIT FRAIS	TOMME GRISE	EDAM	POELEE DE COURGETTES	
	TARTE A LA BANANE	FRUIT FRAIS	YAOURT BRASSE	

Lundi 03 février	Mardi 04 février	Mercredi 05 février	Jeudi 06 février	Vendredi 07 février
SALADE FROMAGERE	VELOUTE DE LEGUMES	BŒUF EN DAUBE	REPAS BRETON	WATERZOIDE POISSON
NUGGETS VEGETARIENS	ROTI DE DINDE A LA NORMANDE	TORTIS BIO	SALADE BRETONNE AUX ENDIVES ET CŒURS D'ARTICHAUT	RIZ BIO
CŒUR DE BLE	POMMES DE TERRE FONDANTES	CAROTTES	SAUTE DE PORC	FONDUE DE POIREAUX
PETITS LEGUMES	JARDINIERE DE LEGUMES	KIRI	GRATIN DE CHOU-FLEUR	EMMENTAL
FRUIT FRAIS	FROMAGE BLANC A LA VERGEOISE	COCKTAIL DE FRUITS	FAR BRETON	FRUIT FRAIS

Lundi 10 février	Mardi 11 février	Mercredi 12 février	Jeudi 13 février	Vendredi 14 février
OMELETTE AUX CHAMPIGNONS	CELERI RAPE ET POMMES AU CURRY	QUICHE JURASSIENNE	CONCOMBRE AU GOUDA	POTAGE AUX LEGUMES
FRITES	PAUPIETTE DE VEAU A L'ECHALOTE	CHIPOLATAS AUX OIGNONS	FILET DE MERLU SAUCE AU BUERRE BLANC	CUISSE DE POULET
SALADE	COQUILLETTES BIO AUX DES DE TOMATES	POMMES DE TERRE	RIZ BIO	SEMOULE BIO
CANTADOU	FLAN AU CHOCOLAT	FLAGEOLETS	BRUNOISE DE LEGUMES	POELEE MERIDIONALE
COMPOTE DE FRUITS		FRUIT FRAIS	YAOURT AROMATISE	FRUIT FRAIS

Lundi 02 mars	Mardi 03 mars	Mercredi 04 mars	Jeudi 05 mars	Vendredi 06 mars
AIGUILLETTES DE VOLAILLE A LA CREME	VELOUTE DE LEGUMES	HACHIS VEGETARIEN	NAVETS RAPES REMOULADE	QUICHE LORRAINE
COQUILLETTES BIO	BŒUF A LA PROVENÇALE	SALADE	ROTI DE PORC AUX FINES HERBES	FILET DE COLIN SAUCE DIEPPOISE
CAROTTES FONDANTES	P. DE TERRE DOREES AU FOUR	ST PAULIN	SEMOULE BIO	RIZ BIO
EMMENTAL	SALSIFIS A LA TOMATE	COMPOTE DE FRUITS	POELEE DE COURGETTES	BROCOLIS A LA BECHAMEL
FRUIT FRAIS	CREPES		ILE FLOTTANTE	FRUIT FRAIS

Légende:

Produit bio

Produit végétarien

Chronique culinaire

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements