

## 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'1/2 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



# Menus du 31 août au 16 octobre 2020

## RESTAURANT SCOLAIRE DE AVION



Légende :



REPAS VEGETARIEN

<b>lundi 31 août</b>	<b>mardi 01 septembre</b>	<b>mercredi 02 septembre</b>	<b>jeudi 03 septembre</b>	<b>vendredi 04 septembre</b>	<b>lundi 28 septembre</b>	<b>mardi 29 septembre</b>	<b>mercredi 30 septembre</b>	<b>jeudi 1er octobre</b>	<b>vendredi 2 octobre</b>
	MACEDOINE DE LEGUMES PATES A LA BOLOGNAISE FROMAGE RAPE CREME DESSERT	SALADE AU FROMAGE BŒUF AUX CAROTTES FRITES FRUIT DE SAISON	MELON OMELETTE AUX FINES HERBES SEMOULE BIO/ FONDUE DE TOMATES FROMAGE BLANC SUCRE	FILET DE COLIN AUX CREVETTES POMMES DE TERRE ET BROCOLIS AU GRATIN EMMENTAL COMPOTE DE FRUITS	CAROTTES RAPEES PERSILLEES PANE VEGETARIEN SAUCE TOMATE CŒUR DE BLE AUX PETITS LEGUMES MOUSSE AU CHOCOLAT	BŒUF BOURGUIGNON PDT DOREES AU FOUR HARICOTS VERTS TOMME GRISE FRUIT DE SAISON	MELON BLANQUETTE DE DINDE A LA CREME RIZ BIO/ CHAMPIGNONS YAOURT AROMATISE	NORMANDIN DE VEAU SAUCE FORESTIERE PDT FONDANTES/ POELEE DE LEGUMES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	ŒUF DUR A LA MAYONNAISE FILET DE MERLU SAUCE PROVENÇALE SEMOULE BIO/ FONDUE DE TOMATES FLAN NAPPE AU CAMEL
<b>lundi 07 septembre</b>	<b>mardi 08 septembre</b>	<b>mercredi 09 septembre</b>	<b>jeudi 10 septembre</b>	<b>vendredi 11 septembre</b>	<b>lundi 5 octobre</b>	<b>mardi 6 octobre</b>	<b>mercredi 7 octobre</b>	<b>jeudi 8 octobre</b>	<b>vendredi 9 octobre</b>
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE POIVRE DOUX COQUILLETTES BIO/ HARICOTS VERTS MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	SALADE COLESLAW SAUTE DE VEAU SAUCE SUPREME PDT RISSOLEES/ POELEE FORESTIERE YAOURT AROMATISE	SALAMI ET CORNICHONS FILET DE LIEU SAUCE BONNE FEMME RIZ BIO/ JULIENNE DE LEGUMES ENTREMETS A LA VANILLE	HACHIS VEGETARIEN SALADE TOMME NOIRE FRUIT DE SAISON	BETTERAVES ROUGES BIO A LA BULGARE ROTI DE PORC AU THYM SEMOULE BIO/ RATATOUILLE PATISSERIE DU JOUR	CONCOMBRE A LA FETA SPAGHETTIS A LA BOLOGNAISE VEGETARIENNE FROMAGE RAPE FRUIT DE SAISON	SAUTE DE PORC A LA NORMANDE CHOU-FLEUR ET PDT AU GRATIN GOUDA PATISSERIE DU JOUR	COUSCOUS GARNI SEMOULE BIO ET SES LEGUMES EMMENTAL SALADE DE FRUITS FRAIS	SARDINES AU CITRON FILET DE POULET A LA CREME PDT FONDANTES/ SALSIFIS à la tomate FROMAGE BLANC AROMATISE	<b>ANIMATION AMERICAINE</b> CHEESEBURGER FRITES/ SALADE GLACE POP CORN
<b>lundi 14 septembre</b>	<b>mardi 15 septembre</b>	<b>mercredi 16 septembre</b>	<b>jeudi 17 septembre</b>	<b>vendredi 18 septembre</b>	<b>lundi 12 octobre</b>	<b>mardi 13 octobre</b>	<b>mercredi 14 octobre</b>	<b>jeudi 15 octobre</b>	<b>vendredi 16 octobre</b>
ROTI DE BŒUF SAUCE HONGROISE JARDINIERE DE LEGUMES/ PDT GOUDA FRUIT DE SAISON	<b>REPAS ITALIEN</b> TOMATE A LA MOZZARELLA SAUTE DE DINDE A LA MILANAISE SPAGHETTIS A L'ITALIENNE PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES	MACEDOINE DE LEGUMES PIZZA AU FROMAGE POMMES DE TERRE/ SALADE COMPOTE DE FRUITS	NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE SEMOULE BIO/ PIPERADE CHANTENEIGE CREME DESSERT AU CHOCOLAT	CELERI RAPE A LA MIMOLETTE BOULES D'AGNEAU A LA PROVENÇALE PDT DOREES AU FOUR/ COURGETTES A L'AIL FRUIT DE SAISON	CARBONNADE DE BŒUF PDT RISSOLEES/ SALADE MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	SALADE DE TOMATES FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE CŒUR DE BLE/ EPINARDS à la crème YAOURT AUX FRUITS	MACEDOINE DE LEGUMES QUICHE VEGETARIENNE SALADE ENTREMETS PRALINE	POTAGE DU JOUR ROTI DE PORC A LA DIJONNAISE COQUILLETTES BIO/ POELEE DE CAROTTES BRIE	BOULETTES DE VEAU AUX OIGNONS DUO DE HARICOTS/ PUREE VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON
<b>lundi 21 septembre</b>	<b>mardi 22 septembre</b>	<b>mercredi 23 septembre</b>	<b>jeudi 24 septembre</b>	<b>vendredi 25 septembre</b>					
OMELETTE AU FROMAGE CŒUR DE BLE/ FONDUE DE POIREAUX VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON	SALADE COMPOSEE SAUCISSE AUX LENTILLES POMMES VAPEUR FROMAGE BLANC SUCRE	CONCOMBRE A LA VINAIGRETTE GRATIN DE POISSON SEMOULE BIO/ CAROTTES A LA CREME PATISSERIE DU JOUR	NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE POMMES DE TERRE PERSILLEES/ PETITS POIS A LA FRANÇAISE EDAM FRUIT DE SAISON	CREPE AU FROMAGE BŒUF MARENGO ET SES LEGUMES COQUILLETTES BIO LIEGEOIS A LA VANILLE					

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.

[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com) - API RESTAURATION, 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-Barœul

Agence Pas-de-Calais Artois – Terrasses du Métaphone – Site de la Fosse 9-9 bis – 62590 OIGNIES - Tél : 03.52.03.41.80 - Fax : 03.21.77.80.92