



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. 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

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
BETTERAVES A L'ECHALOTE EMINCE DE PORC A LA DIJONNAISE OU SAUCISSE DE VOLAILLE POMMES PERSILLEES HARICOTS BLANCS A LA TOMATE OU BROCOLIS A L'AIL POMME	GRATIN DE PATES AUX PETITS LEGUMES OU CORDON BLEU TORSADES DE COULEURS FEUILLE DE CHENE OU CAROTTES AU JUS EMMENTAL GALETTE DES ROIS	FRIAND AU FROMAGE STEAK HACHE AUX POIVRES OU JAMBON CHAUD FRITES FRAICHES SALADE DE LAITUE OU CHAMPIGNONS PERSILLES BANANE	BETTERAVES AU MAIS FILET DE HOKI A LA NORMANDE OU MARMITE DE POISSON RIZ SAFRANE FONDUE DE POIREAUX OU AUBERGINES GRILLEES MOUSSE AUX SPECULOOS

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
MACEDOINE DE LEGUMES A LA MAYONNAISE OMELETTE A LA FLORENTINE OU ROTI DE PORC SAUCE CHASSEUR GRATIN DAUPHINOIS JULIENNE DE LEGUMES OU FLAGEOLETS ANANAS	AIGUILLETES DE DINDE AUX POIVRONS OU NORMANDIN DE VEAU MACARONI MELANGE DE SALADES OU COTES DE BLETTES MIMOLETTE PETITS SUISSIS AUX FRUITS	CELERI REMOULADE BOULES DE BŒUF A LA PROVENCALE OU MERGUEZ SEMOULE A L'ORIENTALE RATATOUILLE MOUSSE CHOCOLAT NOIR	CHAMPIGNONS A LA CREME D'AIL POISSON PANE SAUCE TARTARE OU FILET DE COLIN SAUCE OSEILLE POMMES RISSOLEES DUO DE CAROTTES VICHY CREME DESSERT VANILLE

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
ŒUF DUR A LA MAYONNAISE SAUTE DE POULET AU CURRY OU SAUCE BOLOGNAISE SPAGHETTI PIPERADE BASQUE OU LAITUE CORBEILLE DE FRUITS	PAMPLEMOUSSE AU SUCRE ROTI DE BŒUF AU THYM OU NUGGETS DE VOLAILLE POMMES SAUTEES CŒUR DE CELERI AU JUS OU CHOU ROUGE AUX POMMES CREME DESSERT VANILLE	ENDIVES AU BLEU SAUTE DE PORC A L'ANANAS OU PANE DU FROMAGER RIZ PILAF TIAN DE LEGUMES OU CHOU FLEUR AU GRATIN TARTELETTE BANANE MARRON ET CACAHUETES	TORTILLAS AUX POIVRONS OU GALETTE VEGETALE SAUCE TOMATE ECRASE DE POMMES DE TERRE CHAMPIGNONS A LA CREME OU SALADE MIMOLETTE CLEMANTINES

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
TOMATE A L'ECHALOTE TARTIFLETTE OU SAUCISSE DE VOLAILLE GRATIN DE POMMES DE TERRE SALADE OU COURGETTES A LA CREME ORANGE	COCKTAIL SURIMI ET AVOCAT BOULES DE BŒUF A LA TOMATE OU COTE DE PORC SAUCE AUX 3 FROMAGES COQUILLETES AU BEURRE CHOU VERT BRAISE OU TOMATE PROVENCALE YAOURT AROMATISE	SOUPE DE COURGES ROTI DE DINDE A L'ESTRAGON OU CHEESEBURGER FRITES ENDIVES BRAISEES OU SALADE FINANCIER AUX AMANDES	QUICHE AUX PETITS LEGUMES PARMENTIER DE BOULGOUR OU CALAMARS A LA ROMAINE BOULGOUR RATATOUILLE POIRE

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
PILONS DE POULET ROTIS AU THYM OU COTE DE PORC POMMES FONDANTES SALSIFIS AU GRATIN OU TOMATE PROVENCALE MAROILLES CORBEILLE DE FRUITS	RADIS AU BEURRE GALETTE VEGETALE ET SAUCE TOMATE OU ESCALOPE DE VOLAILLE AUX EPICES CŒUR DE BLE - HARICOTS BEURRE EN PERSILLADE OU GRATIN DE CHOU FLEUR FROMAGE BLANC AU SUCRE	SARDINE AU BEURRE BOULES D'AGNEAU AUX EPICES DOUCES OU MERGUEZ SEMOULE DE BLE AUX RAISINS SECS POELEE DE LEGUMES A LA BASQUAISE MOUSSE A LA NOIX DE COCO	AVOCAT AU THON CABILLAUD SAUCE NORMANDE OU OMELETTE AU FROMAGE PUREE DE POMMES DE TERRE EPINARDS A LA CREME OU GARNITURE DE FENOUIL CAKE MARBRE

lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
GRATIN DE PATES A L'EMMENTAL OU PALETTE A LA DIABLE PENNE RIGATE PETITS POIS MIJOTES OU NAVETS GLACES BUCHE DU PILAT LIEGEOIS VANILLE	QUICHE JURASSIENNE ESCALOPE DE DINDE AUX EPICES MEXICAINES OU CORDON BLEU POTATOES FONDUE DE POIREAUX SALADE ANANAS	POTAGE DE LEGUMES CHIPOLATAS AUX HERBES OU EMINCE DE VOLAILLE SAUCE SUPREME POMMES VAPEUR LENTILLES OU COMPOTE CHAUDE ROSE DES SABLES	CONCOMBRES A LA CREME POISSON PANE SAUCE TARTARE OU COTE DE PORC RIZ JAUNE RATATOUILLE DE LEGUMES YAOURT NATURE

Vos repas sont cuisinés chaque jour
par votre chef API,
Louisa et son équipe !



Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements