

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 Créavég

Menus du 1^{er} Septembre au 16 Octobre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE RECQUIGNIES



Légende :  PRODUIT LOCAL

 MENU VEGETARIEN

lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	TAJINE D'AGNEAU AUX ABRICOTS SEMOULE - RATATOUILLE EMMENTAL FRUIT DE SAISON 	PANE VEGETAL POMMES FONDANTES HARICOTS VERTS VACHE QUI RIT TARTE AUX POMMES	TOMATES VINAIGRETTE FILET DE COLIN SAUCE CITRON RIZ SALADE FEUILLE DE CHENE FLAN VANILLE

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
ŒUFS DURS SAUCE COCKTAIL QUICHE AU FROMAGE SALADE VERTE FRUIT DE SAISON	DUO DE CAROTTES ET RADIS CHEESEBURGER FRITES YAOURT AUX FRUITS	POTAGE SAINT GERMAIN FILET DE POISSON MEUNIÈRE RIZ SAFRANE CHOU-FLEUR PERSILLE BEIGNET AUX POMMES	JAMBON BLANC PUREE PETITS POIS AUX OIGNONS BUCHETTE DE CHEVRE FRUIT DE SAISON

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
OMELETTE AUX FINES HERBES POMMES SAUTEES PETITS POIS CAROTTES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES A LA CIBOULETTE ESCALOPE DE VOLAILLE AUX DES DE TOMATES PENNE FROMAGE BLANC SUCRE	PASTÈQUE BŒUF CAROTTES POMMES VAPEUR ULTRA FONDANT AU CHOCOLAT	SALAMI ET SES CONDIMENTS MARMITE DE POISSON RIZ AUX PETITS LEGUMES FRUIT DE SAISON

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
SALADE DE TOMATES CORDON BLEU PATES AUX CHAMPIGNONS YAOURT NATURE SUCRE	PANE VEGETAL POMMES NOISETTES SALADE VERTE GOUDA ABRICOTS AU SIROP	CONCOMBRES BULGARES ROTI DE DINDE A L'ANANAS RIZ CAROTTES AU JUS FRUIT DE SAISON	FRIAND AU FROMAGE FILET DE LIEU AU CITRON SEMOULE JULIENNE DE LEGUMES MOUSSE AU CHOCOLAT

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
ESCALOPE DE PORC CHARCUTIERE POMMES PERSILLEES HARICOTS BEURRE MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	MELON MACARONI AUX CHAMPIGNONS ENTREMETS CARAMEL	BETTERAVES ROUGES CARBONADE FLAMANDE FRITES FRAICHES - SALADE PETITS SUISSES 	CREPE AU FROMAGE FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE BLE CUISINE EPINARDS A L'AIL POMME AU FOUR

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
STEAK HACHE FACON PIZZAÏOLO FARFALLE AU BEURRE KIRI FRUIT DE SAISON	POTAGE DUBARRY COLOMBO DE PORC RIZ PARFUME NAVETS AU MIEL BATONNET DE GLACE VANILLE	SARDINES AU BEURRE BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES ROSTI CHOUX DE BRUXELLES FRUIT DE SAISON	SALADE D'ENDIVES STEAK DE SOJA PRINTANIERE DE LEGUMES TARTE AU CHOCOLAT

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
CELERI REMOULADE TOMATE FARCIE RIZ GAUFRE AU SUCRE	TOMATES VINAIGRETTE FILET DE COLIN A L'ESTRAGON CŒUR DE BLE AUX LEGUMES MOUSSE PRALINEE	PAMPLEMOUSSE ESCALOPE DE VOLAILLE AU BASILIC POMMES RISSOLEES SALADE YAOURT AUX FRUITS MIXES	OMELETTE AU FROMAGE PUREE DE CAROTTES EDAM FRUIT DE SAISON



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