

## 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<sup>er</sup> Septembre au 16 Octobre 2020

## RESTAURANT DU GROUPE SCOLAIRE SAINTE ANNE DE SEBOURG

Légende :



PRODUIT LOCAL



MENU VEGETARIEN



Le choix souligné correspond au menu des maternels

lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	<p><b>MACEDOINE DE LEGUMES</b>  <u>OMELETTE AUX HERBES</u>                      OU STEAK HACHE  <b>SAUCE AU POIVRE</b>  <b>FRITES - SALADE</b>  <b>BEIGNET AU CHOCOLAT</b></p>	<p><b>BŒUF</b> BOURGUIGNON                      OU ROTI DE DINDE                      PUREE                      HARICOTS VERTS PERSILLES                      FROMAGE FRAIS                      FRUIT DE SAISON</p>	<p>PIZZA MAISON  <u>FILET DE MERLU MEUNIÈRE</u>                      OU POIVRON FARCI                      RIZ CREOLE                      FONDUE DE COURGETTES                      MOUSSE AU SPECULOOS                      MAISON</p>

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
<p>FEUILLETE AU FROMAGE  <u>BLANQUETTE DE VEAU</u>                      A L'ANCIENNE                      OU FILET DE POULET                      SAUCE FORESTIERE  <b>POMMES FONDANTES</b>  <b>CAROTTES AU BEURRE</b>                      FLAN VANILLE</p>	<p>ŒUFS DURS MAYONNAISE  <u>NOISSETTES DE BŒUF</u>                      OU <b>RŒTI DE PORC</b>  <b>FRITES FRAÎCHES</b>                      PETITS POIS CAROTTES                      FRUIT DE SAISON</p>	<p><u>CHIPOLATAS</u>                      OU <b>BŒUF</b> MIRONTON                      MINI PENNE                      POELEE DE LEGUMES                      EMMENTAL                      PETITS SUISSES AUX FRUITS</p>	<p><b>LENTILLES VINAIGRETTE</b>  <b>FALAFELS A L'ORIENTALE</b>                      OU <u>FILET DE SOLE</u>  <u>SAUCE AURORE</u>  <b>RIZ SAFRANE</b>  <b>JULIENNE DE LEGUMES</b>  <b>MOUSSE AU CHOCOLAT</b>                      MAISON</p>

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
<p>VELOUTE DE LEGUMES  <u>AIGUILLETES DE VOLAILLE</u>                      AUX CHAMPIGNONS                      OU <b>MIJOTE DE PORC</b>                      AUX PRUNEAUX                      TORTI                      SALADE DE FRUITS FRAIS</p>	<p>TOMATES AU MAIS  <b>JAMBON A L'OS</b>                      OU <b>CARBONADE FLAMANDE</b>  <b>FRITES FRAÎCHES</b>                      SALADE VERTE                      YAOURT AROMATISE</p>	<p><b>BETTERAVES ROUGES</b>  <b>MIMOSA</b>  <b>COUSCOUS</b>  <u>AUX 2 VIANDES</u>  <b>OU COUSCOUS</b>  <b>AUX FALAFELS</b>  <b>ILE FLOTTANTE</b>  <b>AU CAMEL</b></p>	<p><u>HOKI SAUCE HOLLANDAISE</u>                      OU ESCALOPE VIENNOISE  <b>POMMES PERSILLEES</b>                      PETITS POIS CAROTTES                      MIMOLETTE                      FROMAGE BLANC                      AUX FRUITS</p>

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
<p>CONCOMBRES BULGARES  <u>SAUTE DE PORC</u>  <u>AUX CAROTTES</u>                      OU ESCALOPE DE DINDE  <b>POMMES BOULANGERES</b>                      RATATOUILLE  <b>YAOURT LOCAL</b></p>	<p><b>BŒUF</b> AU PAPRIKA                      OU <b>BOULES D'AGNEAU</b>  <b>FRITES FRAÎCHES</b>                      BROCOLIS A LA CREME                      KIRI                      TARTE AU SUCRE</p>	<p><b>CAROTTES RAPEES</b>                      PATES CARBONARA  <b>ET SON RAPE</b>  <b>OU PATES A LA SAUCE</b>  <b>GORGONZOLA</b>  <b>SALADE DE FRUITS FRAIS</b></p>	<p>PIZZA MAISON  <u>SAUMONETTE</u>  <u>SAUCE HOLLANDAISE</u>                      OU CHAUSSON                      DE VOLAILLE                      BOULGOUR AUX LEGUMES                      CREME CARAMEL</p>

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
<p>ŒUF DUR MAYONNAISE  <b>ROTI DE PORC</b>                      A LA MOUTARDE                      OU <u>POULET ROTI</u>                      PRINTANIERE DE LEGUMES                      COMPOTE                      POMMES-FRAMBOISES</p>	<p><b>ANIMATION DE RENTREE</b>  <b>CAROTTES</b> A L'ORANGE                      MOULES MARINIÈRES                      OU <u>STEAK HACHE DE VEAU</u>  <b>FRITES FRAÎCHES</b>  <b>SALADE VERTE</b>                      GLACE</p>	<p><u>HACHIS PARMENTIER</u>                      OU <b>HACHIS VEGETARIEN</b>  <b>SALADE VERTE</b>  <b>EDAM</b>  <b>FRUIT DE SAISON</b></p>	<p>FLAMICHE AU MAROILLES  <u>DOS DE COLIN</u>  <u>SAUCE AU CITRON</u>                      OU CORDON BLEU                      RIZ                      RATATOUILLE  <b>YAOURT LOCAL</b></p>

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
<p>VELOUTE DE POTIRON  <b>ROTI DE BŒUF</b>                      OU <u>EMINCE DE POULET</u>  <u>A LA CREME</u>                      CŒUR DE BLE  <b>CAROTTES AU JUS</b>                      PETITS SUISSES SUCRES</p>	<p><b>JOURNEE AMERICAINE</b>  <b>SALADE COLESLAW</b>                      CHEESEBURGER MAISON  <b>OU CHEESEBURGER VEGETAL</b>  <b>FRITES - SALADE</b>  <b>COOKIES DU CHEF</b></p>	<p>CREME DE LEGUMES  <u>MIJOTE DE PORC</u>                      OU ROTI DE DINDE                      PENNE                      HARICOTS VERTS                      YAOURT NATURE SUCRE</p>	<p><u>FILET DE POISSON</u>  <u>MEUNIÈRE</u>                      CORDON BLEU                      SAUCE PROVENCALE                      SEMOULE                      POELEE DE LEGUMES                      CAMEMBERT                      GLACE</p>

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
<p><u>TAJINE D'AGNEAU</u>                      OU ROTI DE DINDE                      AU MIEL ET AUX RAISINS                      SEMOULE                      LEGUMES DU TAJINE                      VACHE QUI RIT                      CREME CARAMEL</p>	<p>COURGETTES RAPEES                      VINAIGRETTE  <u>PAUPIETTE DE VEAU</u>                      OU STEAK HACHE                      AUX HERBES  <b>FRITES FRAÎCHES</b>                      HARICOTS BEURRE AU JUS                      SALADE DE FRUITS FRAIS</p>	<p><b>JOURNEE ITALIENNE</b>  <b>TOMATES A LA MOZARELLA</b>                      LASAGNES A LA BOLOGNAISE                      OU  <b>LASAGNES DE LEGUMES</b>  <b>SALADE</b>  <b>PANNA COTTA</b></p>	<p>SAUCISSON A L'AIL  <b>OMELETTE AU FROMAGE</b>                      OU <u>GRATIN DE POISSON</u>                      RIZ PILAF                      ET SES PETITS LEGUMES                      BROWNIE MAISON</p>



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

**Pour les primaires et collégiens, retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..), de fromages et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)**