

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 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>MACEDOINE DE LEGUMES <u>OMELETTE AUX HERBES</u> OU STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE FRITES - SALADE BEIGNET AU CHOCOLAT</p>	<p>BŒUF 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 POMMES FONDANTES CAROTTES AU BEURRE FLAN VANILLE</p>	<p>ŒUFS DURS MAYONNAISE <u>NOISSETTES DE BŒUF</u> OU RŒTI DE PORC FRITES FRAÎCHES PETITS POIS CAROTTES FRUIT DE SAISON</p>	<p><u>CHIPOLATAS</u> OU BŒUF MIRONTON MINI PENNE POELEE DE LEGUMES EMMENTAL PETITS SUISSES AUX FRUITS</p>	<p>LENTILLES VINAIGRETTE FALAFELS A L'ORIENTALE OU <u>FILET DE SOLE</u> <u>SAUCE AURORE</u> RIZ SAFRANE JULIENNE DE LEGUMES MOUSSE AU CHOCOLAT 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 MIJOTE DE PORC AUX PRUNEAUX TORTI SALADE DE FRUITS FRAIS</p>	<p>TOMATES AU MAIS JAMBON A L'OS OU CARBONADE FLAMANDE FRITES FRAÎCHES SALADE VERTE YAOURT AROMATISE</p>	<p>BETTERAVES ROUGES MIMOSA COUSCOUS <u>AUX 2 VIANDES</u> <u>OU COUSCOUS</u> AUX FALAFELS ILE FLOTTANTE AU CAMEL</p>	<p><u>HOKI SAUCE HOLLANDAISE</u> OU ESCALOPE VIENNOISE POMMES PERSILLEES 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 POMMES BOULANGERES RATATOUILLE YAOURT LOCAL</p>	<p>BŒUF AU PAPRIKA OU <u>BOULES D'AGNEAU</u> FRITES FRAÎCHES BROCOLIS A LA CREME KIRI TARTE AU SUCRE</p>	<p>CAROTTES RAPEES PATES CARBONARA ET SON RAPE OU PATES A LA SAUCE GORGONZOLA SALADE DE FRUITS FRAIS</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 ROTI DE PORC A LA MOUTARDE OU <u>POULET ROTI</u> PRINTANIERE DE LEGUMES COMPOTE POMMES-FRAMBOISES</p>	<p>ANIMATION DE RENTREE CAROTTES A L'ORANGE MOULES MARINIÈRES OU <u>STEAK HACHE DE VEAU</u> FRITES FRAÎCHES SALADE VERTE GLACE</p>	<p><u>HACHIS PARMENTIER</u> OU HACHIS VEGETARIEN SALADE VERTE EDAM FRUIT DE SAISON</p>	<p>FLAMICHE AU MAROILLES <u>DOS DE COLIN</u> <u>SAUCE AU CITRON</u> OU CORDON BLEU RIZ RATATOUILLE YAOURT LOCAL</p>

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
<p>VELOUTE DE POTIRON ROTI DE BŒUF OU <u>EMINCE DE POULET</u> <u>A LA CREME</u> CŒUR DE BLE CAROTTES AU JUS PETITS SUISSES SUCRES</p>	<p>JOURNEE AMERICAINE SALADE COLESLAW CHEESEBURGER MAISON OU CHEESEBURGER VEGETAL FRITES - SALADE COOKIES DU CHEF</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 FRITES FRAÎCHES HARICOTS BEURRE AU JUS SALADE DE FRUITS FRAIS</p>	<p>JOURNEE ITALIENNE TOMATES A LA MOZARELLA LASAGNES A LA BOLOGNAISE OU LASAGNES DE LEGUMES SALADE PANNA COTTA</p>	<p>SAUCISSON A L'AIL OMELETTE AU FROMAGE 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, ...)