

## ZOOM SUR LE SUCRE :



- Naturellement présent dans les fruits, le sucre est aussi présent dans quelques légumes comme la carotte, la betterave, la patate douce.
- Consommé en excès, il peut provoquer des problèmes de santé : cholestérol, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires.
- C'est un goût inné mais dont nous pouvons nous déshabituer progressivement.

## ZOOM SUR LES ÉDULCORANTS :

- Ce sont des additifs alimentaires utilisés pour donner une saveur sucrée, tout en apportant peu ou pas de calories.
- Il existe des édulcorants naturels issus des plantes (stévia, sirop d'agave, ...), et des édulcorants de synthèse (composés chimiques comme l'aspartame, le sorbitol, ...).
- Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) leur consommation entretient "l'habitation au goût sucré".

## SUCRER AUTREMENT :

- La compote de pommes, tout comme la banane écrasée, sont d'excellentes solutions pour remplacer le sucre dans les gâteaux !
- Le miel (produit par les abeilles) donne un goût différent aux préparations mais apporte autant de glucides que le sucre.
- D'autres sucres apportent de la nouveauté dans nos plats comme le sirop d'érable, le sucre de coco, le muscovado... n'hésitez pas à tester !



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

Une saison... une recette \*

# GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT



**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 15 minutes**  
**CUISSON : 20 minutes**

**DIFFICULTÉ : FACILE**

- 80 g de sirop d'agave
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure de cacao en poudre



1. Dans un saladier mettre les œufs, le sirop, le cacao, le lait et le beurre, mélanger.



2. Ajouter la farine et la levure, mélanger à nouveau.



3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min.



MARS AVRIL 2021



SOYONS COMPLEXES à table !



ÉDITO

## LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Le sucre et les produits sucrés sont des aliments sources de plaisir dans notre alimentation mais ils sont non indispensables à notre organisme. Le sucre fournit des glucides qui restent une source d'énergie rapidement mobilisable par le corps en cas d'effort.

Les sucres les plus consommés sont naturellement présents dans des végétaux comme la betterave ou la canne à sucre dont ils sont extraits pour être raffinés et consommables sous différentes formes (morceaux, poudre, liquide...).

Bien souvent le sucre est dit "caché" dans de nombreux produits (gâteaux, boissons, plats cuisinés) pour leur fabrication... et ainsi la consommation dépasse les quantités quotidiennes conseillées !

Le Pôle Nutrition Santé

# Menus du 8 Mars au 14 Mai 2021

## RESTAURANT DU GROUPE SCOLAIRE SAINTE ANNE DE SEBOURG



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

**Légende :**



PRODUIT REGIONAL



MENU VEGETARIEN



DESSERT DU CHEF

Le choix souligné correspond au menu des maternels

<p>lundi 8 mars</p> <p>BETTERAVES AU MAÏS BOULES D'AGNEAU À LA TOMATE OU BOULETTES DE SOJA A LA TOMATE SEMOLINE AU CURCUMA PATATOUILLE MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT</p>	<p>mardi 9 mars</p> <p>CARBONADE FLAMANDE OU FRICADELLE FRITES FRAICHES BATAVIA ET VINAIGRETTE MAROUILLES TARTE AU SUCRE Tarte au sucre</p>	<p>jeudi 11 mars</p> <p>POTAGE DE LÉGUMES OU GALETTE VEGETALE PANNEE FROMAGE FINNARDS CŒUR DE BIÉ PETITS POIS AU BEURRE CAMEMBERG - RIZ AU LAIT</p>	<p>vendredi 12 mars</p> <p>CERVELLES ET CORNIGONS FILET DE LIEU À LA NORMANDE OU TOMATE FARCIE RIZ FAÇON PILAF CAROTTES AU JUS COMPOTE DE FRUITS</p>
<p>lundi 5 mars</p> <p>REPAS BASQUE JAMBON SEC AIGUILLETES DE DINDE AUX POIVRONS OU EMINCE DE PORC AU CHORIZO MACARONI PIPERADE BASQUE GATEAU BASQUE</p>	<p>mardi 16 mars</p> <p>POTAGE DE LÉGUMES VERTS TARTE AU MAROUILLES OU CERVELLES A L'ALSACIENNE FRITES FRAICHES SALADE VERTE ANANAS</p>	<p>jeudi 18 mars</p> <p>BEUF À LA HONGROISE OU GALETTE VEGETALE PANNEE FROMAGE FINNARDS CŒUR DE BIÉ PETITS POIS AU BEURRE CAMEMBERG - RIZ AU LAIT</p>	<p>vendredi 19 mars</p> <p>CAROTTES RARRES AU CITRON FILET DE POISSON MENDIÈRE SAUCE TARTE OU JAMBON GRILLE POMMES DE TERRE AU FOUR ET SA CRÈME DE FROMAGE BLANC ET CIRQULETTE SALADE FRISEE YAOURT AROMATISÉ</p>
<p>lundi 12 avril</p> <p>ŒUF DUR À LA RUSSE AIGUILLETES DE DINDE AUX ERGES ITALIENNES OU STEAK HACHE VEGETAL CŒUR DE BIÉ AU CURCUMA PIPERADE BASQUE CONE GLACE</p>	<p>mardi 13 avril</p> <p>CARBONADE FLAMANDE OU NUGGETS DE VOLAILE FRITES FRAICHES PETITS POIS MI-DÔTÉS MINI DARYBEL BANANE</p>	<p>jeudi 15 avril</p> <p>SALADE VERTE À LA MINMOLETTE LASAGNES CHÈVRE ET EPINAROS OU LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE MÉLANGÉE CRÈME DESSERT AU CARAMEL</p>	<p>vendredi 16 avril</p> <p>CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL EISH &amp; CHIPS. DE CABILLAUD OU SAUCISSE GRILLEE SEMOLINE AU CURCUMA JULIENNE DE LÉGUMES CAKE MARBRÉ</p>
<p>lundi 19 avril</p> <p>DUO DE CAROTTES ET CÉLÉRI HACHIS PARMENTIER OU HACHIS PARMENTIER VEGETARIEN FEUILLE DE CHÈNE TIRAMISU AUX SPÉCULOOS</p>	<p>mardi 20 avril</p> <p>REPAS GREC ASPERGES SAUCE COCKTAIL DOMELETTE AU FROMAGE OU ASSIETTE PLAKA FRITES FRAICHES CŒUR DE LANTUE LIÉGEOIS À LA VANILLE</p>	<p>jeudi 22 avril</p> <p>REPAS FROID GASPACHO ANDALOU RÔTI DE BEUF FROID MAONNAISE OU FILET DE DINDE RÔTI SAUCE COCKTAIL SALADE DE PÂTES COLORÈES A LA NICOISE SALADE D'AGRUMES AU MIEL</p>	<p>vendredi 23 avril</p> <p>FILET DE HOKI PANÉ SAUCE TARTE OU STEAK HACHE RIZ AUX OIGNONS TOMATE RÔTIE VACHE QUI RIT POMME AU FOUR À LA VERGEOISE</p>

<p>lundi 22 mars</p> <p>ŒUF DUR À LA MAYONNAISE HAÛT DE CUISSE DE POULET ET SONJUS OU PÂTES A LA CARBONARA COQUILLETES AU BEURRE CHAMPIGNONS À LA CRÈME SALADE DE FRUITS FRAIS</p>	<p>mardi 23 mars</p> <p>DOMELETTE À LA CIRQULETTE OU CORBONBIEU FRITES FRAICHES FEUILLE DE CHÈNE EMMENTAL GATEAU DE SEMOULE AUX RAISINS</p>	<p>jeudi 25 mars</p> <p>SALADE VERTE AUX GROUTONS STEAK HACHE AU POIVRE OU PANNE AU FROMAGE POMMES DE TERRE A L'AIL HARICOTS VERTS À LA TOMATE CAKE AUX FRUITS</p>	<p>vendredi 26 mars</p> <p>MACÉDOINE DE LÉGUMES PESILLÉE AIGUILLETES DE POISSON AUX CHAMPIGNONS OU PILONS DE POULET TEX MEX CŒUR DE BIÉ JULIENNE DE LÉGUMES MOUSSE AUX SPÉCULOOS</p>
--	---	--	--

<p>lundi 29 mars</p> <p>CÉLÉRI AUX POMMES CASSOLET GARNI YAOURT FERMIER AUX FRUITS</p>	<p>mardi 30 mars</p> <p>SURIMI SAUCE MAYONNAISE ÉMINCÉ DE DINDE AUX ÉPICES MEXICAINES OU CALAMARS À LA ROMAINE FRITES FRAICHES HARICOTS VERTS À L'AIL ÉCLAIR AU CHOCOLAT</p>	<p>jeudi 1 avril</p> <p>QUICHE AU MAROUILLES MAISON CHILISIN CANINE OU ESCALOPE DE DINDE RIZ TOMATÉ DUO POMME-POIRE</p>	<p>vendredi 2 avril</p> <p>PEPITES DE POISSON SAUCE TARTE OU BOULETTES D'AGNEAU SEMOLINE POBÉE DE LÉGUMES A LA BASQUAISE MINIOLETTE CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT</p>
<p>lundi 10 mai</p> <p>BETTERAVES À LA BULGARE GRATIN DE GNOCCHI OU SAUCISSE DE TOULOUSE PUREE PETITS POIS ÉCLAIR AU CHOCOLAT</p>	<p>mardi 11 mai</p> <p>TOMATES MINOSA FILET DE POISSON MENDIÈRE SAUCE TARTE ESCALOPE VIENNOISE FRITES FRAICHES SALADE VERTE PANIER DE FRUITS</p>	<p>jeudi 13 mai</p> <p>FERIE</p>	<p>vendredi 14 mai</p> <p>PONT</p>

### Bonnes vacances !

Pour les primaires et collégiens, retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour,

un buffet d'entrées (cruautés, charcuteries, entrées chaudes...), de fromages et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements