



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.



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

Menus du 06 janvier au 06 mars 2020

ECOLE PRIMAIRE NOTRE DAME DES ANGES



Légende :



PRODUIT LOCAL



MENU VEGETARIEN

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
ARTICHAUT AU THON RÔTI DE PORC AU SPECULOOS COQUILLETES AU BEURRE CHAMPIGNONS A LA CIBOULETTE CREME DESSERT AU CHOCOLAT	CAROTTES A LA VINAIGRETTE JAMBALAYA DE LEGUMES RIZ PILAF CAROTTES VICHY CAMEMBERT	FRIAND AU FROMAGE STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE POMMES SAUTEES FEUILLE DE CHENE MANDARINE	SALADE D'ENDIVES A LA MIMOLETTE FILET DE HOKI MEUNIERE SAUCE COCKTAIL SEMOULE - RATATOUILLE GALETTE DES ROIS

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
PÂTE EN CROÛTE ET CORNICHONS AIGUILLETES DE DINDE A LA CREME PENNE RIGATE GRATIN DE CHOU FLEUR BANANE	BETTERAVES A L'ECHALOTE BLANQUETTE DE PORC A L'ANCIENNE RIZ PILAF EPINARDS CUISINES CRÊPE AU SUCRE 	PIZZA DE POLENTA A LA TOMATE ET AU FROMAGE DE CHEVRE POMMES NOISETTES SALADE SAINT PAULIN YAOURT AUX FRUITS	ŒUFS DURS SURIMI WATERZOÏ DE POISSON DUO DE PUREE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES POELEE DE LEGUMES ABRICOTS AU SIROP

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
SOUPE A L'OIGNON OMLETTE AU FROMAGE POMMES PERSILLEES BRUNOISE DE LEGUMES CORBEILLE DE FRUITS	PÂTE DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS DUO DE PUREE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES FROMAGE BLANC AU SUCRE	POULET RÔTI POTATOES - KETCHUP SALADE EMMENTAL COMPOTE DE POMMES	SALADE DE POMELOS PAUPIETTE DE VEAU A LA FORESTIERE RISOTTO AUX PETITS LEGUMES TARTE AU SUCRE

lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
SALADE DE CHOU-FLEUR AU GOUDA STEAK HACHE POMMES BOULANGERES DUO DE PETITS POIS ET JEUNES CAROTTES CREME DESSERT PRALINEE	ŒUFS DURS AU PAPRIKA QUICHE A LA RATATOUILLE COQUILLETES AUX DES DE TOMATES SALADE FRUIT DE SAISON	CELERI AUX RAISINS CARBONADE FLAMANDE POMMES RISSOLEES HARICOTS BEURRE GOUDA	CŒURS DE PALMIERS EN SALADE PAELLA DE POULET RIZ CREOLE PIPERADE DONUTS

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
ŒUFS DURS A LA MAYONNAISE TARTIFLETTE POMMES VAPEUR PETITS POIS A LA FRANCAISE VACHE QUI RIT	CONCOMBRES A LA BULGARE SAUTE DE PORC AU PAIN D'EPICES TORSADES TARTE AU FLAN	QUICHE AU FROMAGE CRÊPE AUX CHAMPIGNONS POMMES DE TERRE A L'AIL SALADE VERTE FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES AU PERSIL POISSON PANE AU CITRON RIZ FACON PILAF COURGETTES AU PAPRIKA MOUSSE STRACCIATELLA



Vos repas sont cuisinés chaque jour
par Valérie et Fatima,
vos chefs API et leur équipe !

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
PAUPIETTE DE VOLAILLE A LA MOUTARDE CŒUR DE BLE POELEE DE CAROTTES AUX OIGNONS MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	SALADE DE CHOU FLEUR A L'ECHALOTE TORTILLAS PUREE DE POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS PERSILLES PETITS SUISSES AUX FRUITS	POTAGE DE LEGUMES EMINCE DE DINDE AUX EPICES ITALIENNES POMMES RISSOLEES SALADE COOKIES AUX PEPITES DE CHOCOLAT	CAROTTES A LA MIMOLETTE FILET DE DE COLIN SAUCE TARTARE RISOTTO AUX CHAMPIGNONS MOUSSE AU SPECULOOS

lundi 02 mars	mardi 03 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
CONCOMBRES AU CURRY SAUTE DE PORC A LA PROVENCE POMMES VAPEUR CAROTTES A LA CIBOULETTE YAOURT AROMATISE	LENTILLES A LA DIJONNAISE CHILI VEGETARIEN RIZ BLANC POELEE DE LEGUMES TOMME NOIRE	MACEDOINE DE LEGUMES MIMOSA BŒUF AUX OLIVES POMMES SAUTEES SALADE POMME	SALADE DE RIZ AUX AGRUMES FILET DE COLIN PANE CŒUR DE BLE GRATIN DE BROCOLIS A L'EMMENTAL BEIGNET AUX POMMES