

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'1/2 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 Créativ

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

Collège & Lycée Notre dame des Anges - Saint Amand Les Eaux



Légende :  **PRODUIT LOCAL**

 **MENU VEGETARIEN**

lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
Rentrée des professeurs	GRATIN DE PATES AUX LEGUMES OU BOLOGNAISE MINI FARFALLE JULIENNE DE LEGUMES AU BEURRE MIMOLETTE PRUNES	POTAGE AUX VERMICELLES CHEESEBURGER OU ESCALOPE VIENNOISE POMMES NOISETTES SALADE FROMAGE BLANC A LA FRAISE	PIZZA AU FROMAGE FILET DE COLIN SAUCE ECHALOTE OU PAUPIETTE DE VEAU FACON GRAND MERE POMMES DE TERRE AU THYM PETITS POIS CAROTTES COMPOTE DE FRUITS

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
CELERI RÂPE AU CUMIN ET A L'ANANAS TORTILLAS AUX POMMES DE TERRE OU TARTIFLETTE POMMES BOULANGERES SALSIFIS A LA CREME VACHE QUI RIT	CRÊPE AU FROMAGE ESCALOPE DE DINDE MILANAISE OU NORMANDIN DE VEAU PUREE DE CAROTTES COCKTAIL DE FRUITS DU VERGER	SALADE DE LENTILLES AU GOUDA RÔTI DE PORC A L'ITALIENNE OU SAUCE BOLOGNAISE MINI FARFALLE CAROTTES BRAISEES LIEGEOIS CHOCOLAT	PÂTE DE CAMPAGNE ET SES CONDIMENTS BOUCHEE DE POISSON OU POULET BASQUAISE RIZ PILAF POËLEE MERIDIONALE FRUIT DE SAISON

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
ŒUF DUR MAYONNAISE STEAK DU FROMAGER OU RÔTI DE DINDE AUX PÊCHES COQUILLETES JEUNES CAROTTES FRUIT DE SAISON	CELERI AUX POIRES CHIPOLATAS GRILLEES OU POULET RÔTI SEMOULE LEGUMES DU BOUILLON COOKIES	VELOUTE DE LEGUMES STEAK HACHE SAUCE MIGNONNETTE OU FEUILLETE HOT DOG POMMES CROQUETTES LAITUE FLAN NAPPE CARAMEL	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE OU TOMATE FARCIE RIZ BLANC BROCOLIS GRATINES CAMEMBERT BANANE

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
ŒUF DUR AU PAPRIKA FEUILLETE AU CHEVRE OU PAUPIETTE DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE POMMES DE TERRE GRENAILLES CHOUX DE BRUXELLES COMPOTE DE POIRES	CŒURS DE PALMIER VINAIGRETTE PERSILLEE LASAGNES MAISON OU CORDON BLEU PATES COUDES FEUILLE DE CHENE FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES	PATE EN CROUTE AIGUILLETES DE POULET A LA BASQUAISE OU CHILI CON CARNE RIZ BEIGNET AUX POMMES	SALADE COMPOSEE FILET DE COLIN SAUCE NANTUA OU SAUCISSE KNACK SEMOULE PIPERADE TARTE AU FLAN

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
SALADE DE TOMATES HACHIS PARMENTIER OU JAMBON BLANC PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE SALADE VELOUTE AUX FRUITS	QUICHE FROMAGERE RÔTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE OU BROCHETTE DE DINDE CŒUR DE BLE POËLEE DE LEGUMES MOUSSE AU CHOCOLAT	VELOUTE DE COURGES OMELETTE AU FROMAGE OU MIJOTE DE BŒUF AUX CAROTTES POMMES RISSOLEES SALADE ANANAS AU SIROP	WATERZOÏ DE POISSON OU JAMBALAYA DE POULET RIZ CREOLE COURGETTES AUX DES DE TOMATES CHANTENEIGE POIRE

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
SAUTE DE BŒUF A L'INDIENNE OU SAUCISSE FUMEE PUREE DE POMMES DE TERRE PETITS POIS CAROTTES AU JUS SAMOS POMME	CAROTTES AUX AGRUMES CREPE AU FROMAGE OU BOULES D'AGNEAU A L'ORIENTALE RIZ COURGETTES AU CURCUMA RIZ AU LAIT	CAKE AUX LEGUMES OMELETTE AU FROMAGE OU POULET RÔTI AU FOUR POTATOES SALADE D'ENDIVES POIRE AU CHOCOLAT	SALADE MEXICAINE BATONNETS DE POISSON OU MERGUEZ SEMOULE RATATOUILLE GAUFRE AU SUCRE

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES JAMBON GRILLE SAUCE BRUNE OU CORDON BLEU DE VOLAILLE PENNE CREME DESSERT VANILLE	BOULES D'AGNEAU AUX RAISINS SECS ROUGAIL DE SAUCISSES SEMOULE RATATOUILLE NICOISE EMMENTAL FRUIT DE SAISON	PIZZA AUX FROMAGES OU CHEESEBURGER POMMES SAUTEES BATAVIA FROMAGE BLANC AROMATISE	CONCOMBRES A LA FETA FILET DE POISSON SAUCE ANETH OU CÔTE DE PORC AUX FINES HERBES BLE A LA TOMATE CHOU-FLEUR GRATINE BEIGNET AU CHOCOLAT



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