

## CÔTÉ NUTRITION :

### LES FRUITS À COQUE SONT DE VRAIS ATOUTS NUTRITION :

- Riches en lipides de bonne qualité (oméga 3 et 6) pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires.
- Riches en protéines végétales : ils en contiennent entre 3 à 7 g pour une portion de 30 g. En équivalence, une portion de 30 g de camembert contient autant de protéines.
- Source de Vitamine B & E, pour le renforcement du système immunitaire, et le bon fonctionnement du système nerveux.
- Riches en minéraux (fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium) et oligo-éléments (cuivre, zinc).

### LES FRUITS SECS

- Riches en minéraux comme le fer, le calcium et le magnésium.
- Riches également en vitamine B & en fibres.
- Ils restent à consommer avec modération car ils sont plus énergétiques que les fruits frais.

## CÔTÉ CUISINE :

- Consommez-les de préférence sous forme brute plutôt que dans les aliments industriels. En morceaux ou en poudre, ils pourront être incorporés à vos recettes.
- Les purées, beurres ou pâtes à tartiner d'amandes ou de noisettes sont idéales pour remplacer le beurre sur vos tartines.
- Pour plus de gourmandise dans vos plats ou vos laitages, vous pouvez rajouter des noix, des raisins, des cranberries.
- Pour les apéritifs, privilégier les versions natures aux salées et agrémentez-les vous-mêmes d'épices.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Manger une dizaine d'amandes peut soulager des maux de tête grâce à la salicine qu'elles contiennent.
- **UNE PETITE FAIM ?**  
Rien de tel qu'une poignée de fruits à coque (environ 30 g ou 10/12 amandes) très rassasiante pour tenir jusqu'au repas suivant.

Une saison... une recette \*

## GALETTE COMME UN MILLE-FEUILLES

### POUR 1 GALETTE

- Jaune d'œuf et lait pour la dorure
- 2 rouleaux de pâte feuilletée au beurre

### Crème pâtissière aux amandes :

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 60 g de farine
- 100 g d'amandes en poudre



1. Décorer et dorer un disque avec des croisillons (futur disque du dessus), avant d'enfourner pour une cuisson à blanc les 2 disques au four à 200°C pendant 30 minutes.

Verser le lait dans une casserole avec la demi gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur, faire chauffer.

2. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre puis mélanger avec la farine. Verser le lait chaud sur le mélange et remettre le tout dans la casserole. Faire épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Ajouter la poudre d'amandes et faire refroidir.



3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.

4. Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



JANVIER-FÉVRIER 2021



SOYONS  
COMPLICES  
à table!



ÉDITO

## LES FRUITS À COQUE ONT LA COTE !

On nous parle régulièrement de la consommation des fruits. Parmi eux on trouve **les fruits à coque** (différentes sortes de noix, noisettes, amandes, pistaches non salées, etc). Ils sont plus riches en lipides que les fruits. Quant **aux fruits secs** (abricots, dattes, pruneaux, raisins, cranberry, etc), ils ont une faible teneur en eau et les glucides y sont plus concentrés que dans les fruits frais.

Aujourd'hui le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer **30 grammes de fruits à coque** par jour. La consommation des fruits à coque est en augmentation car les personnes qui ont une alimentation végétarienne les privilégient pour leur richesse en protéines végétales entre autre. Néanmoins soyons vigilants sur la consommation des fruits à coque car ils peuvent être responsables d'allergies chez les plus jeunes.

Le Pôle Nutrition Santé

api



# Menus du 4 Janvier au 19 Février 2021

## COLLEGE & LYCEE NOTRE DAME DES ANGES



**Légende :**



PRODUIT REGIONAL



DESSERT DU CHEF



MENU VEGETARIEN

lundi 4 janvier	mardi 5 janvier	jeudi 7 janvier	vendredi 8 janvier
PÂTE EN CROUTE ET CORNICHONS STEAK HACHÉ SAUCE CARBONADE OU CHIPOLATA GRILLÉE <b>POMMES DE TERRE</b> À L'AIL HARICOTS BLANCS À LA TOMATE YAOURT NATURE SUCRE	<b>SALADE COLESLAW</b> <b>TORTELLINI</b> <b>EPINARDS ET RICOTTA</b> OU BOLOGNAISE COQUILLETTES AU BEURRE <b>PORT SALUT</b> <b>ANANAS</b>	ALLUMETTES AU FROMAGE CARBONADE FLAMANDE OU JAMBON GRILLÉ AUX HERBES POMMES SAUTÉES-SALADE LIÉGEOIS À LA VANILLE 	SOUPE À L'OIGNON POISSON PANÉ SAUCE TARTARE OU SAUCISSE FUMÉE RIZ A LA TOMATE CAROTTES A LA CREME <b>GALETTE DES ROIS</b> 

lundi 1 février	mardi 2 février	jeudi 4 février	vendredi 5 février
SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS PAELLA AU POULET OU FEUILLETE AU SAUMON RIZ JAUNE KIWI 	<b>SALADE COMPOSEE</b> <b>AUX AGRUMES</b> <b>BOULETTES DE SOJA</b> <b>A LA TOMATE</b> OU CARBONARA <b>MINI FARFALLE</b> <b>DUO DE CAROTTES</b> <b>MOUSSE AU CHOCOLAT</b> <b>AU LAIT</b>	CHAMPIGNONS AUX POIRES ET AU ROQUEFORT <b>SAUTÉ DE PORC</b> AU PAIN D'ÉPICES OU NUGGETS DE VOLAILLE POMMES NOISETTES <b>SALADE D'ENDIVES</b> FROMAGE BLANC AU SUCRE	MACÉDOINE DE LÉGUMES SAUCE COCKTAIL POISSON PANÉ À LA TOMATE OU FEUILLETE HOT DOG RISOTTO DE BLÉ AUX CHAMPIGNONS <b>CREPEAU SUCRE</b> 

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
ROULADE AUX OLIVES ET CONDIMENTS <b>AIGUILLETES DE DINDE</b> AUX CHAMPIGNONS DE PARIS OU TOMATE FARCIE PUREE PETITS POIS MIJOTES YAOURT AROMATISÉ	<b>SALADE DE HARICOTS VERTS</b> <b>OMELETTE AU FROMAGE</b> OU CŒUR DE BLE A LA PAYSANNE <b>CŒUR DE BLÉ À LA TOMATE</b> <b>ET AUX OIGNONS</b> <b>GRATIN DE BROCOLIS</b> <b>À L'EMMENTAL</b> <b>CLÉMENTINES</b>	CÉLERI AUX RAISINS RÔTI DE PORC À LA DIJONNAISE OU PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MIGNONNETTE POMMES CROQUETTES SALADE COMPOTE POMMES - POIRES	<b>CAROTTES RAPÉES</b> AU GOUDA WATERZOÏ DE SAUMON OU CORDON BLEU PENNE TOMATES ROTIES <b>COOKIES AUX PÉPITES</b> <b>DE CHOCOLAT</b>

lundi 8 février	mardi 9 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
<b>DUO DE CRUDITES</b> <b>TORTILLA FROMAGE</b> <b>ET POMMES DE TERRE</b> OU TARTIFLETTE FEUILLE DE CHÊNE ECLAIR AU CHOCOLAT 	ŒUF DUR AU PAPRIKA ESCALOPE DE DINDE AU LAIT DE COCO ET CIBOULETTE OU BOULES DE BŒUF A LA PROVENCALE COQUILLETTES SALSIFIS À LA CRÈME <b>POMME DE L'AVESNOIS</b>	<b>CAROTTES RAPÉES</b> AUX RAISINS <b>BŒUF</b> À LA MEDITERRANEENNE OU ROTI DE DINDE A LA CLEMENTINE RIZ PILAF ÉPINARDS À L'AIL YAOURT AROMATISE	PIZZA AU FROMAGE FILET DE COLIN SAUCE ANETH OU WINGS DE POULET <b>POMMES DE TERRE</b> <b>GRENAILLES</b> AU BEURRE GRATIN DE CHOU FLEUR ANANAS AU SIROP

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
QUICHE AUX POIREAUX SAUTÉ DE DINDE AUX ÉPICES ITALIENNES OU MERGUEZ GRILLÉE SEMOULE RATATOUILLE BANANE	<b>ŒUF DUR MAYONNAISE</b> <b>PIZZA AU FROMAGE</b> OU STEAK HACHE A LA TOMATE RIZ AUX LEGUMES <b>SALADE</b> <b>CREME PRALINEE</b>	<b>ANIMATION CH'TIS</b> 	MACÉDOINE DE LÉGUMES MIMOSA FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE COCKTAIL OU BOUCHEE DE POULET CŒUR DE BLÉ JULIENNE DE LÉGUMES TARTE AU CHOCOLAT

lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
ROSETTE ET CONDIMENTS <b>SAUTE DE PORC</b> A LA BASQUAISE OU MERGUEZ SEMOULE FRUIT DE SAISON	CÉLERI MAYONNAISE ESCALOPE VIENNOISE OU CREPE AUX CHAMPIGNONS POMMES DE TERRE AUX OIGNONS SALADE BEIGNET AUX POMMES	<b>POTAGE DE LÉGUMES</b> <b>OMELETTE À LA CIBOULETTE</b> OU AIGUILLETES DE POULET A L'ITALIENNE <b>MINI FARFALLE</b> <b>AUBERGINES</b> <b>À LA PROVENCALE</b> <b>RIZ AU LAIT</b>	SALADE DE HARICOTS BLANCS À LA TOMATE FILET DE MERLU À LA NORMANDE OU CHILI CON CARNE RIZ POËLÉE DE LÉGUMES COMPOTE POMMES-BANANE

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
ABRICOT AU SURIMI <b>SAUTE DE BŒUF</b> AUX OLIVES OU ESCALOPE VIENNOISE POMMES DE TERRE À L'AIL <b>CAROTTES</b> À LA CIBOULETTE MANDARINES	<b>CHOU ROUGE AUX POMMES</b> CHIPOLATA AUX HERBES OU HACHIS PARMENTIER PURÉE GRATINÉE HARICOTS BEURRE À L'ÉCHALOTE <b>TARTE AU FLAN</b>	<b>CAROTTES RAPÉES</b> <b>À LA MIMOLETTE</b> <b>CROUSTI AU FROMAGE</b> OU FEUILLETE HOT DOG <b>POMMES PINS</b> <b>SALADE</b> <b>CRÈME DESSERT</b> <b>À LA VANILLE</b>	QUICHE LORRAINE FILET DE MERLU AU CURRY OU BOULES D'AGNEAU AU CITRON SEMOULE POËLÉE DE LÉGUMES À LA BASQUAISE YAOURT VELOUTE AUX FRUITS



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

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements