

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

ECOLE PRIMAIRE 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 CHIPOLATA GRILLEE POMMES DE TERRE À L'AIL HARICOTS BLANCS À LA TOMATE YAOURT NATURE SUCRE	SALADE COLESLAW TORTELLINI EPINARDS ET RICOTTA PORT SALUT ANANAS	ALLUMETTES AU FROMAGE CARBONADE FLAMANDE POMMES SAUTÉES SALADE LIÉGEOIS À LA VANILLE 	SOUPE À L'OIGNON POISSON PANÉ SAUCE TARTARE RIZ A LA TOMATE CAROTTES A LA CREME GALETTE DES ROIS 

lundi 1 février	mardi 2 février	jeudi 4 février	vendredi 5 février
SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS PAELLA AU POULET KIWI 	SALADE COMPOSEE AUX AGRUMES BOULETTES DE SOJA A LA TOMATE MINI FARFALLE DUO DE CAROTTES MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	CHAMPIGNONS AUX POIRES ET AU ROQUEFORT SAUTÉ DE PORC AU PAIN D'ÉPICES POMMES NOISETTES SALADE D'ENDIVES FROMAGE BLANC AU SUCRE	MACÉDOINE DE LÉGUMES SAUCE COCKTAIL POISSON PANÉ À LA TOMATE RISOTTO DE BLÉ AUX CHAMPIGNONS CREPE AU SUCRE 

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
ROULADE AUX OLIVES ET CONDIMENTS AIGUILLETES DE DINDE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS PUREE YAOURT AROMATISÉ	SALADE DE HARICOTS VERTS OMELETTE AU FROMAGE CŒUR DE BLÉ GRATIN DE BROCOLIS À L'EMMENTAL CLÉMENTINES	CÉLERI AUX RAISINS RÔTI DE PORC À LA DIJONNAISE POMMES CROQUETTES SALADE COMPOTE POMMES - POIRES	CAROTTES RAPÉES AU GOUDA WATERZOÏ DE SAUMON ET SES LEGUMES PENNE COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

lundi 8 février	mardi 9 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
DUO DE CRUDITES TORTILLA FROMAGE ET POMMES DE TERRE FEUILLE DE CHÊNE ECLAIR AU CHOCOLAT	ŒUF DUR AU PAPRIKA ESCALOPE DE DINDE AU LAIT DE COCO ET CIBOULETTE COQUILLETES SALSIFIS À LA CRÈME POMME DE L'AVESNOIS	CAROTTES RAPÉES AUX RAISINS BŒUF À LA MEDITERRANEENNE RIZ PILAF ÉPINARDS À L'AIL YAOURT AROMATISE	PIZZA AU FROMAGE FILET DE COLIN SAUCE ANETH POMMES DE TERRE GRENAILLES 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 SEMOULE RATATOUILLE BANANE	ŒUF DUR MAYONNAISE PIZZA AU FROMAGE SALADE CREME PRALINEE 	ANIMATION CH'TI 	MACÉDOINE DE LÉGUMES MIMOSA FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE COCKTAIL CŒUR DE BLÉ JULIENNE DE LÉGUMES TARTE AU CHOCOLAT

lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
ROSETTE ET CONDIMENTS SAUTE DE PORC A LA BASQUAISE SEMOULE FRUIT DE SAISON	CÉLERI MAYONNAISE ESCALOPE VIENNOISE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS SALADE BEIGNET AUX POMMES	POTAGE DE LÉGUMES OMELETTE À LA CIBOULETTE MINI FARFALLE AUBERGINES À LA PROVENÇALE RIZ AU LAIT	SALADE DE HARICOTS BLANCS À LA TOMATE FILET DE MERLU À LA NORMANDE RIZ POËLÉE DE LÉGUMES COMPOTE POMMES-BANANE

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
ABRICOT AU SURIMI SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES POMMES DE TERRE À L'AIL CAROTTES À LA CIBOULETTE MANDARINES	CHOU ROUGE AUX POMMES CHIPOLATA AUX HERBES PURÉE GRATINÉE HARICOTS BEURRE À L'ÉCHALOTE TARTE AU FLAN	CAROTTES RAPÉES À LA MIMOLETTE CROUSTI AU FROMAGE POMMES PINS SALADE CRÈME DESSERT À LA VANILLE	QUICHE LORRAINE FILET DE MERLU AU CURRY 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