

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

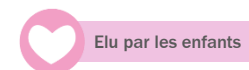
Conception Créativ

Menus du 31 Aout au 16 Octobre 2020

de la Cuisine Centrale du Bassin de Thau à GIGEAN

Prestation Standard

Légende :



lundi 31 août	Prolongeons l'été	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
Entrée du jour	Pastèque		Macédoine mayonnaise	Pâté de campagne régional
Viande du jour	Thon en vinaigrette		Emincé de poulet sauce tomate	Nuggets de blé
Poêlée de légumes et pommes de terre	Taboulé à la semoule BIO		Coquillettes BIO	Epinars en béchamel
Fromage du jour	Suisse fruité		Emmental râpé	Camembert BIO
Dessert du jour	Donut's sucré		Fruit de saison régional	Bras de vénus du chef

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	Douceurs d'automne	vendredi 02 octobre
Carottes râpées (régional)	Pâté de foie		Crudités BIO de saison	Gaspacho
Paupiette de veau à la moutarde	Omelette		Sauté de porc (régional) aux champignons	Riz pilaf de camargue façon paella au poisson
Semoule BIO	Pommes noisette		Purée de potirons	
Tomme blanche	Yaourt aromatisé		Crème anglaise	Vache qui rit BIO
Nappé caramel	Fruit de saison BIO		Cake aux noix du chef	Fruit de saison local

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
Melon (Régional)	Salade verte (régional) et croûtons		Friand au fromage	Pastèque
Saucisse grillée (régional)	Poisson pané		Rôti de dinde froid	Lentilles à l'indienne
Haricots blancs à la tomate	Purée de pommes de terre		Courgettes en béchamel	Riz BIO
Edam BIO à la coupe	Yaourt BIO sucré		Vache qui rit BIO	Suisse fruité
Crème dessert vanille	Cubes de poires au sirop (régional)		Fruit de saison	Sachet pommes séchée (local)

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	mercredi 07 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
Tomate aux olives	Saucisson à l'ail		Tarte au fromage du chef	Salade verte (Régional) aux croûtons
Brandade de poisson	Curry de volaille		Rôti de porc	Palet végétarien montagnard
Edam BIO	Semoule BIO		Piperade de légumes	Haricots verts
Compote de fruits	Fromage blanc sucré		Yaourt sucré	Masdaam BIO
	Fruit de saison (local)		Fruit de saison BIO	Eclair chocolat

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Melon (Régional)	Betteraves BIO à l'échalote		Concombre (régional) à la ciboulette	Taboulé à la semoule BIO
Boulettes de boeuf à la sauce tomate	Aiguillettes de poulet au curry		Palet végétarien maraicher	Poisson meunière
Coquillettes BIO	Boulgour		Ratatouille du chef et riz BIO	Brocolis en béchamel
Emmental râpé	Yaourt brassé aux fruits		Crème anglaise	Buchette mi-chèvre
Liégeois chocolat	Fruit de saison local		Cake aux fruits du chef	Fruit de saison

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
Salade coleslaw	Taboulé à la semoule BIO		Concombre (régional) en vinaigrette	Pâté de campagne catalan (régional)
Emincé de poulet tandoori	Steak haché		Pâtes farcies végétarienne	Poisson meunière
Riz BIO	Petits pois du chef		Yaourt brassé pulpe de fruits	Purée de pdt et de potirons
Suisse fruité	Buchette mi-chèvre		Fruit de saison BIO	Vache qui rit BIO
Ananas au sirop	Fruit de saison			Compote maison

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
Salade de pois chiches	Betteraves BIO vinaigrette		Tomate en vinaigrette	?
Jambon blanc Label rouge	Calamars à la romaine		Hachis parmentier	MENU
Poêlée de légumes du chef	Chou fleur en béchamel		Suisse fruité	SURPRISE
Camembert BIO	Yaourt sucré		Fruit de saison BIO	?
Compote de fruits	Pâtisserie du jour			?



Bonne rentrée scolaire à tous