

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

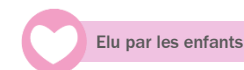
Conception Créativ

Menus du 31 Août au 16 Octobre 2020

de la Cuisine Centrale du Bassin de Thau à GIGEAN

Prestation un menu BIO Quinzaine

Légende :



lundi 31 août	Prolongeons l'été	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	Pastèque	Salade de maïs	Betteraves BIO	Pâté de campagne régional
	Thon en vinaigrette	Rôti de boeuf	Raviolis BIO à la volaille	Nuggets de blé
	Taboulé à la semoule BIO	Ratatouille et riz BIO		Epinards en béchamel
	Suisse fruité	Fromage blanc régional	Emmental BIO râpé	Camembert BIO
	Donut's sucré	Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Bras de vénus du chef

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

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Melon (Régional)	Betteraves BIO à l'échalote	Caviar d'aubergines du chef	Crudité BIO de saison	Taboulé à la semoule BIO
Boulettes de boeuf à la sauce tomate	Aiguillettes de poulet au curry	Sauté de porc régional aux olives	Omelette nature BIO sauce tomate	Poisson meunière
Coquillettes BIO	Boullgour	Haricots beurre	Riz BIO	Brocolis en béchamel
Emmental râpé	Yaourt brassé aux fruits	Masdaam BIO	Edam BIO	Buchette mi-chèvre
Liégeois chocolat	Fruit de saison local	Quatre quart du chef	Fruit de saison BIO	Fruit de saison

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
Salade de pois chiches	Betteraves BIO vinaigrette	Pastèque	Tomate en vinaigrette	Beignets de chou fleur
Jambon blanc Label rouge	Calamars à la romaine	Cuisse de poulet basquaise	Hachis parmentier	Flan de carottes à l'emmental du chef
Poêlée de légumes du chef	Chou fleur en béchamel	Riz BIO		
Camembert BIO	Yaourt sucré	Petit moulé nature	Suisse fruité	Masdaam BIO
Compote de fruits	Pâtisserie du jour	Mousse au chocolat	Fruit de saison BIO	Fruit de saison

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	Douceurs d'automne	vendredi 02 octobre
Carottes râpées (régional)	Salade de haricots verts BIO	Salade de pâtes BIO	Crudités BIO de saison	Gaspacho
Paupiette de veau à la moutarde	Omelette BIO	Rôti de boeuf	Sauté de porc (régional) aux champignons	Riz pilaf de camargue façon paella au poisson
Semoule BIO	Coquillettes BIO	Courgettes béchamel	Purée de potirons	
Tomme blanche	Yaourt BIO sucré	Gouda à la coupe	Crème anglaise	Vache qui rit BIO
Nappé caramel	Fruit de saison BIO	Fruit de saison	Cake aux noix du chef	Fruit de saison local

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

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
Salade coleslaw	Taboulé à la semoule BIO	Salade de pâtes BIO	Betteraves BIO échalote	?
Emincé de poulet tandoori	Steak haché	Rôti de porc	Raviolis BIO à la volaille	MENU
Riz BIO	Petits pois du chef	Brocolis en béchamel	Camembert BIO	?
Suisse fruité	Buchette mi-chèvre	Tomme grise	Fruit de saison BIO	SURPRISE
Ananas au sirop	Fruit de saison	Liégeois vanille		?



Bonne rentrée scolaire à tous