



CÔTÉ NUTRITION :

Le goûter idéal est constitué de deux familles d'aliments parmi :

- Un produit laitier : verre de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage frais, pour son apport en calcium et protéines ;
- Un fruit à croquer ou en compote, pour assurer un bon apport en vitamines et fibres ;
- Un produit céréalier : pain, céréales, biscuit sec... permettant d'apporter de l'énergie jusqu'au dîner ;
- et une boisson, indispensable pour une bonne hydratation.



EN MANQUE D'IDÉES ?

- Parfumer un laitage de morceaux de fruits frais et d'une poignée de céréales.
- Agrémenter une compote avec des brisures de biscuits secs.
- Passer au four une banane avec un carré de chocolat.
- Pour les papilles salées, une tranche de pain garnie de fromage est idéale.



GOÛTER À EMPORTER ?

- Penser aux briquettes de lait.
- Privilégier les fruits préalablement lavés et coupés et les gourdes de compote plus simples à déguster.
- Le pain d'épices est facile à conserver, et il ne contient pas de matières grasses ajoutées.
- Éviter les biscuits industriels : bien que pratiques, ils sont à limiter pour leur richesse en matières grasses et en sucre.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Sucettes de fruits et leur chocolat chaud d'hiver

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour les sucettes de fruits d'hiver : 1 pomme, 2 poires, 3 bananes pas trop mûres, 2 kiwis.



1. Laver, éplucher et découper les fruits en morceaux assez gros. Alterner les morceaux sur 4 pics à brochettes, puis réserver au réfrigérateur.



2. Pour plus de gourmandise, napper chaque brochette de chocolat fondu et remettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour le chocolat chaud : 800 ml de lait, 100 g de chocolat (noir, au lait ou caramel en fonction des goûts).



1. Casser le chocolat dans une casserole. Ajouter le lait et cuire à feu doux pendant 10 minutes tout en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu.



2. Fouetter le chocolat avant de le verser dans les tasses. Pour découvrir de nouvelles saveurs, le chocolat chaud peut s'agrémenter d'épices comme la cannelle ou d'extrait de vanille.



JANVIER FÉVRIER 2020



Soyons Complices à table !

ÉDITO

Le goûter, le moment tant attendu des enfants !

Après une journée bien remplie, rien de mieux pour décompresser que de se poser, à l'école ou à la maison, pour déguster un goûter gourmand et équilibré !

C'est un moment de plaisir mais aussi un apport nutritionnel essentiel au développement de l'enfant.

En effet, vers 16h, la journée est loin d'être terminée : un goûter varié et sain permet d'apporter l'énergie nécessaire pour faire ses devoirs, pratiquer une activité extrascolaire, compléter le déjeuner si besoin et tenir jusqu'au repas du soir sans grignotage !

Nous vous proposons dans ce livret des astuces et des idées de recettes, de quoi régaler tous les goûts !

Salutations gourmandes,
Le Pôle Nutrition Santé

api

Conception Créa

Menus du 06 janvier au 06 mars 2020

COLLEGE NOTRE DAME DE SAINT SAULVE



Légende :

MENU
VEGETARIENCHRONIQUES
CULINAIRES

PRODUIT LOCAL

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
WRAP DE THON ET CRUDITES ROTI DE PORC AU THYM OU SAUTE DE POULET COQUILLETES AU BEURRE CHOUX DE BRUXELLES A L'AIL ECLAIR AU CHOCOLAT	CAROTTES A L'ECHALOTE GALETTE VEGETALE SAUCE TOMATE OU STEAK HACHE Frites Fraiches POELEE DE LEGUMES CLEMENTINES	QUICHE LORRAINE SAUTE DE BŒUF A LA BOURGUIGNONNE OU CHIPOLATAS GRILLEES CŒUR DE BLE TOMATÉ MELANGE DE SALADES ANANAS	BETTERAVES MIMOSA FILET DE HOKI AU CURRY OU TOMATE FARCIE POMMES VAPEUR LENTILLES AUX CAROTTES MOUSSE CHOCOLAT AU LAIT

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
POTAGE CULTIVATEUR OMELETTE AU FROMAGE OU NOISETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE GRATIN DE POMMES DE TERRE RATATOUILLE NICOISE YAOURT AROMATISE	TRANCHES DE MORTADELLE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE AU CHORIZO OU PAUPIETTE DE VEAU VILLAGEOISE Frites Fraiches SALSIFIS PERSILLES BANANE	BETTERAVES A L'ECHALOTE FILET DE COLIN A LA NORMANDE OU NORMANDIN DE VEAU RIZ PILAF PETITS POIS AU BEURRE LIEGEOIS VANILLE	CELERI AUX RAISINS BŒUF A LA PROVENCALE OU CHIPOLATAS GRILLEES COQUILLETES AU BEURRE CAROTTES A LA CIBOULETTE TARTE BANANE MARRON ET CACAHUETES 

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
ŒUFS DURS AU CURRY HAUT DE CUISSE DE POULET A LA DIJONNAISE OU POITRINE DE VEAU TORSADÉS NAVETS CARAMELISES AU MIEL POMME	ENDIVES AU THON SAUTE DE PORC AUX SPECULOOS OU AIGUILLETES DE VOLAILLE Frites Fraiches MELANGE DE SALADES CAKE MARBRÉ	FEUILLETE HOT DOG TORTILLA ESPAGNOLE AU FROMAGE OU POULET MERGUEZ SEMOULE DE BLE AUX RAISINS SECS LEGUMES DE COUSCOUS KIWI	MACEDOINE DE LEGUMES A LA MAYONNAISE FILET DE HOKI AU BEURRE BLANC OU ROTI DE BŒUF POMMES PERSILLEES EPINARDS A LA CREME FROMAGE BLANC AU SUCRE

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
SALADE VERTE AUX CROUTONS SAUCISSE OBERNOISE GRATINEE A L'EMMENTAL OU ROTI DE DINDE SAUCE TOMATE PUREE DE POMMES DE TERRE CHOUX DE BRUXELLES A L'AIL YAOURT AROMATISE	SALADE DE CREVETTES CARBONADE A LA FLAMANDE OU ESCALOPE DE PORC Frites Fraiches POELEE DE LEGUMES CLEMENTINES	SOUPE A L'OIGNON OMELETTE AUX CHAMPIGNONS OU ROTI DE PORC AUX HERBES PENNE ENDIVES BRAISEES TARTE AU FLAN	CAROTTES AU GOUDA FILET DE LIEU AU CURRY OU CORDON BLEU RIZ SAFRANE JULIENNE DE LEGUMES CREME DESSERT AU CHOCOLAT

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
CERVELAS ET CORNICHONS ESCALOPE DE DINDE AUX POIVRONS OU SAUTE DE PORC AUX OLIVES POMMES BOULANGERES CHOU FLEUR AU BEURRE ANANAS	AVOCAT SURIMI STEAK DU FROMAGER OU SAUTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS Frites Fraiches CAROTTES AU BEURRE FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	ENDIVES AUX POMMES SAUTE DE PORC AUX OIGNONS OU BOLOGNAISE FARFALLE SALSIFIS PERSILLES BEIGNET AU CHOCOLAT	QUICHE JURASSIENNE DOS DE COLIN AUX MOULES OU BOULES D'AGNEAU A LA TOMATE RIZ CREOLE RATATOUILLE A LA NICOISE POMME 

lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
SALADE VERTE A LA MIMOLETTE OMELETTE A LA CIBOULETTE OU ROTI DE PORC SAUCE AU BLEU PUREE DE POMMES DE TERRE EPINARDS A LA CREME CREME DESSERT VANILLE	ŒUF DUR A LA MAYONNAISE AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA TOMATE OU ANDOUILLETTE AU POIVRE Frites Fraiches GRATIN DE BROCOLIS A L'EMMENTAL BANANE	SALADE COLESLAW BOULES DE BŒUF A LA PROVENCALE OU SAUTE DE VEAU MOUTARDÉ TORSADÉS PIPERADE DE LEGUMES YAOURT AROMATISE	CŒURS DE PALMIERS EN SALADE FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE RIZ SAFRANÉ PETITS POIS AU THYM KIWIS



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

lundi 02 mars	mardi 03 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
CHAMPIGNONS A LA BULGARE SAUTE DE PORC A L'ANANAS OU ROTI DE DINDE DUO DE CAROTTES AU JUS TARTE AU CHOCOLAT	SALADE DE LENTILLES AUX LARDONS STEAK DU FROMAGER OU SAUTE D'AGNEAU Frites Fraiches POELEE DE LEGUMES ORANGE	MACEDOINE DE LEGUMES A LA MAYONNAISE HACHIS PARMENTIER OU FOIE DE BŒUF PUREE MELANGE DE SALADES CORBEILLE DE FRUITS	CAROTTES A L'ECHALOTE FILET DE COLIN A LA NORMANDE OU TOMATE FARCIE RIZ HARICOTS VERTS YAOURT FERMIER AUX FRUITS

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements