

## 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'½ 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 Créavég

# Menus du 1<sup>er</sup> Septembre au 16 Octobre 2020

## RESTAURANT DE L'INSTITUTION NOTRE DAME DE SAINT SAULVE

Légende :



PRODUIT LOCAL



MENU VEGETARIEN



lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	<b>CONCOMBRES VINAIGRETTE</b> <b>OMELETTE AUX HERBES</b> OU STEAK HACHE AU POIVRE <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>HARICOTS VERTS PERSILLES</b> <b>MELON</b>	PATÉ EN CROUTE <b>BŒUF</b> BOURGUIGNON OU ROTI DE DINDE PUREE PETITS POIS AU JUS FRUIT DE SAISON	<b>CAROTTES RAPEES</b> MIMOSA FILET DE LIEU AU CITRON OU TOMATE FARCIE RIZ CREOLE FLAN DE COURGETTES ENTREMETS PISTACHE

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
ŒUF DUR AU PAPRIKA CARBONADE DE <b>BŒUF</b> OU AIGUILLETES DE VOLAILLE <b>POMMES DE TERRE</b> <b>FONDANTES</b> <b>CAROTTES</b> AU BEURRE COMPOTE DE POMMES	BETTERAVES ROUGES NOISETTES DE BŒUF OU <b>ESCALOPE DE PORC</b> <b>FRITES FRAÎCHES</b> GRATIN DE CHOU-FLEUR MOUSSE AU CHOCOLAT	<b>POTAGE DE LAITUE</b> <b>MINI PENNE</b> <b>TORTELLINI A LA RICOTTA</b> OU BŒUF MIRONTON <b>HARICOTS VERTS</b> <b>TARTE NORMANDE</b>	ROULADE DE VOLAILLE <b>ROTI DE PORC</b> AUX PRUNEAUX OU FILET DE MERLU SAUCE AUREOLE RIZ SAFRANE CHOUX DE BRUXELLES FRUIT DE SAISON

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
COLESLAW SAUCISSE DE VOLAILLE OU <b>ESCALOPE DE PORC</b> AUX CHAMPIGNONS TORTI ET LEGUMES DU SOLEIL RAISIN	<a href="#">MENU BRADERIE</a> TOMATES AU MAÏS MOULES MARINIÈRES <b>FRITES FRAÎCHES</b> SALADE VERTE YAOURT AROMATISE	<b>CELERI REMOULADE</b> <b>COUSCOUS AUX FALAFELS</b> OU COUSCOUS AUX DEUX VIANDES <b>SEMOULE</b> <b>LEGUMES DU COUSCOUS</b> <b>ILE FLOTTANTE</b>	THON MAYONNAISE HOKI SAUCE HOLLANDAISE OU ESCALOPE VIENNOISE <b>POMMES DE TERRE</b> PERSILLEES PETITS POIS CAROTTES KIWIS

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
CHAMPIGNONS BULGARES SAUCISSE DE TOULOUSE OU ESCALOPE DE DINDE <b>POMMES BOULANGERES</b> RATATOUILLE CREME DESSERT CHOCOLAT	PATE DE CAMPAGNE <b>BŒUF</b> AU PAPRIKA OU BOULES D'AGNEAU <b>FRITES FRAÎCHES</b> COURGETTES A L'AIL EDAM COCKTAIL DE FRUITS	<b>CELERI RAVE</b> <b>BOULETTES DE SOJA</b> <b>A LA TOMATE</b> OU POULET BASQUAISE <b>RIZ</b> <b>SALSIFIS A LA TOMATE</b> <b>ANANAS</b>	FLAMICHE PICARDE SAUMONETTE SAUCE HOLLANDAISE OU CORDON BLEU BOULGOUR JULIENNE DE LEGUMES CREME AU CAFE

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
ŒUF DUR MAYONNAISE <b>EMINCE DE PORC</b> A LA MOUTARDE OU POULET ROTI RIZ PIPERADE MIMOLETTE	<b>CAROTTES A L'ORANGE</b> STEAK HACHE DE VEAU OU GIGOT D'AGNEAU <b>FRITES FRAÎCHES</b> FLAGEOLETS FLAN AUX ŒUFS	SAUCISSON SEC ET SON CORNICHON HACHIS PARMENTIER OU JAMBON GRILLE PUREE SALADE VERTE ULTRA FONDANT AU CHOCOLAT	<b>BETTERAVES ROUGES</b> <b>VINAIGRETTE</b> <b>PANE DU FROMAGER</b> OU DOS DE COLIN AUX LEGUMES <b>EPINARDS A LA CREME</b> <b>BLE</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
TOMATES A LA FETA <b>ROTI DE BŒUF</b> AUX CHAMPIGNONS OU <b>EMINCE DE PORC</b> A LA DIJONNAISE CŒUR DE BLE COTES DE BETTES AU JUS <b>POIRE DE L'AVESNOIS</b>	POTAGE A LA TOMATE STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE OU TRIPES A LA MODE CAEN <b>FRITES FRAÎCHES</b> SALADE MOUSSE FRAMBOISE	SALAMI ET SON CORNICHON BLANQUETTE DE VEAU OU ROTI DE DINDE RIZ HARICOTS VERTS AUX LARDONS COCKTAIL DE FRUITS	<b>CAROTTES RAPEES</b> <b>VINAIGRETTE</b> <b>OMELETTE AUX FINES HERBES</b> OU PEPITES DE POISSON FACON MEUNIÈRE <b>POMMES PERSILLEES</b> <b>EPINARDS HACHES A L'AIL</b> <b>ECLAIR VANILLE</b>

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
COURGETTES RÂPEES AU CURRY PAUPIETTE DE VOLAILLE OU <b>ROTI DE BŒUF</b> AUX HERBES <b>GRATIN DAUPHINOIS</b> HARICOTS BEURRE AU JUS MILLEFEUILLE	SAUCISSON A L'AIL SAUTE D'AGNEAU OU STEAK HACHE SAUCE ECHALOTE <b>FRITES FRAÎCHES</b> POELEE DE LEGUMES ORANGE	MACEDOINE AU THON BOLOGNAISE OU ROTI DE DINDE COQUILLETES POËLEE DE LEGUMES YAOURT NATURE SUCRE	<b>POTAGE DE LEGUMES</b> <b>OMELETTE A LA TOMATE</b> OU GRATIN DE POISSON <b>RIZ PILAF</b> <b>ET SES PETITS LEGUMES</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>



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..., de fromages et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)