



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



Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	mercredi 08 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE AU CITRON	SALADE DE PEPINETTES AU SURIMI	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	VELOUTE DE BUTTERNUT
FILET DE POISSON MEUNIERE ET CITRON	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) AU JUS	DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC	QUENELLES NATURE SAUCE TOMATE	PENNES A LA CARBONARA
CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	POMMES SAUTEES ET STICK DE KETCHUP	JEUNES CAROTTES	PETITS POIS	
CANTAL (à portionner)	EMMENTAL (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	VACHE QUI RIT 	BUCHE DE LAIT MI-CHEVRE (BC) (à portionner)
LIEGEOIS CHOCOLAT	COMPOTE POMMES-POIRES	CLEMENTINES	GALETTE DES ROIS (à portionner) (FC) 	BANANE BIO

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	mercredi 15 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE	SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES (fromage régional)	BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	CELERI BIO (local) RAPE REMOULADE
ESCALOPE DE POULET (VVF, locale) A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	COUSCOUS VEGETARIEN (boulettes vegetariennes/ Legumes couscous)	PALETTE DE PORC A LA FORESTIERE	DOS DE LIEU SAUCE CURCUMA	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE PROVENCALE
HARICOTS VERTS	SEMOULE BIO	RIZ BIO CREOLE	COQUILLETES BIO	RATATOUILLE
RONDELE NATURE	BRIE EN POINTE (à portionner)	PETIT LOUIS TARTINE	GOUDA (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
ORANGE BIO	YAOURT AROMTISE BIO (local)	COMPOTE POMMES-COINGS	POMME (locale)	ANNIVERSAIRE DU MOIS : TARTE A L'ANANAS (à portionner)

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	mercredi 22 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
CHOU BLANC (régional) RAPE VINAIGRETTE AU CURRY	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	VELOUTE DE LEGUMES	QUICHE AU FROMAGE (à portionner)	CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE
RAVIOLIS DE BŒUF SAUCE TOMATE	CŒUR DE COLIN SAUCE CITRON	HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI	RÔTI DE PORC (VVF) SAUCE NORMANDE (jus de pommes local)	CHILI SIN CARNE
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	POMMES NOISETTES ET MAYONNAISE	HARICOTS BLANCS TOMATE	GRATIN DE CHOUX ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	RIZ BIO CREOLE
KIWI BIO	SAMOS	MIMOLETTE (à portionner)	FROMY	CAMEMBERT BIO (à portionner)
	COMPOTE POMMES-PASSION	KAKI	CREME DESSERT CARAMEL	POIRE

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	mercredi 29 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE AUX POMMES	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE BALSAMIQUE	VELOUTE TOMATE	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AUX CROUTONS
SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (régionales)	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET BUTTERNUT FACON TARTIFLETTE	CORDON BLEU DE VOLAILLE	BŒUF BOURGUIGNON (local, VBF)	POISSON PANE ET CITRON
LENTILLONS BIO (locaux)		PUREE DE PETITS POIS	SEMOULE BIO	PANACHE D'HARICOTS
BUCHE FRAICHE AIL ET FINES HERBES (régionale) (à portionner)	TOME DE VEZOUBE BIO (régionale)	FROMAGE PORTION	SAINT MORET	CARRE FONDU
YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	POMME BIO (locale)	FLAN NAPPE CARAMEL	CLEMENTINES	MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR (A et FC)

lundi 03 février	mardi 04 février	mercredi 05 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
TABOULE A L'ORIENTAL (semoule bio)	CELERI RAPE (local) SAUCE COCKTAIL	ŒUF DUR MAYONNAISE	SALADE MELEE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
EMINCE DE PORC (local, VPF) SAUCE AU CURRY	DOS DE LIEU SAUCE PAPRIKA	PÔTÉE DE CHOU POMMES DE TERRE ET SAUCISSE DE STRASBOURG	HACHIS PARMENTIER (VBF)	GRATIN DE COQUILLETES BIO, PETITS POIS, BECHAMEL FROMAGERE
CAROTTES RONDELLES	RIZ BIO PILAF		PETIT SUISSE NATURE SUCRE	PETIT LOUIS TARTINE
GOUDA (à portionner)	CANTADOU AIL ET FINES HERBES	KIRI	COMPOTE POMMES (locales)-RHUBARBE (régionale) (à portionner)	MOUSSE AU CHOCOLAT
POIRE	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	POMME (locale)		

lundi 10 février	mardi 11 février	mercredi 12 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE AUX AGRUMES	BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE	QUICHE LORRAINE (à portionner)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE BALSAMIQUE
FILET DE COLIN A L'ECHALOTE	ROTI DE BŒUF FROID (VBF)	LASAGNES AU SAUMON	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) AUX CHAMPIGNONS	GALETTE VEGETALE SAUCE TOMATES
GRATIN D'EPINARDS ET POMMES DE TERRE	POMMES RISSOLEES ET KETCHUP		CAROTTES RONDELLES	HARICOTS VERTS BIO AIL ET PERSIL
BRIE EN POINTE (à portionner)	MAASDAM BIO (à portionner)	VACHE QUI RIT	CARRE FONDU	TARTARE AIL ET FINES HERBES
CREME DESSERT VANILLE	COMPOTE DE POMMES BIO	FLAN CHOCOLAT	KIWI BIO	YAOURT NATURE SUCRE (régional) (à portionner)

lundi 02 mars	mardi 03 mars	mercredi 04 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
SALADE CAMPAGNARDE (pdt, œuf, cornichons)	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	POTAGE DE LEGUMES VERTS	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	CHOU ROUGE (régional) RAPE SAUCE FROMAGE BLANC
FILET DE POULET (VVF) A LA CREME	OMELETTE	JAMBON BLANC	FILET DE LIEU SAUCE ESTRAGON	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE BRUNE
PANAIS BRAISES	RIZ BIO TOMATE	PUREE DE POTIRON (dont pommes de terre)	FARFALLES	BROCOLIS BECHAMEL
SAINT NECTAIRE (à portionner)	CAMEMBERT BIO (à portionner)	BOURSIN NATURE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CHANTENEIGE
COMPOTE DE POMMES-ANANAS	POMME (locale)	SEMOULE AU LAIT	BANANE BIO	BEIGNET AU CHOCOLAT (A et FC)

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."