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.

S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barœul

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

Conception CréApi

Menus du 1er Septembre au 16 Octobre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE CAUDRY

Légende : PRODUIT LOCAL — BIO — MENU VEGETARIEN — PÂTISSERIE DU CHEF

lundi 31 août	mardi 01 septembre	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	CAROTTES RÂPÉES	FEUILLETÉ A LA VIANDE	SALADE COMPOSÉE	ŒUF MIMOSA
	FILET DE POULET AU CURRY	BŒUF BOURGUIGNON	SAUTÉ DE PORC A L'ESTRAGON	FILET DE POISSON MEUNIERE
	POMMES FONDANTES HARICOTS VERTS	CŒUR DE BLÉ TOMATE PROVENCALE	COQUILLETTES	RIZ ET SES PETITS LÉGUMES
	CHEVRE	FROMAGE	EMMENTAL	BOURSIN
	YAOURT AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON	TARTE AUX POIRES	MOUSSE AU CHOCOLAT

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
CELERI RAVE FRAIS	TOMATES VINAIGRETTE	SALADE SOMBRERO	ROSETTE ET CONDIMENTS	MACÉDOINE DE LÉGUMES
CORDON BLEU	PENNE	ŒUFS A LA PROVENCALE	NORMANDIN DE VEAU	ROTI DE PORC A LA DIJONNAISE
POMMES RISSOLÉES SALADE	A LA BOLOGNAISE	BOULGHOUR JULIENNE DE LÉGUMES	RIZ CRÉOLE CAROTTES AU JUS	GRATIN DAUPHINOIS HARICOTS BEURRE
PETIT MOULÉ	CAMEMBERT	FROMAGE	KIRI	CHANTENEIGE
PÊCHES AU SIROP	FRUIT DE SAISON	PETITS SUISSES SUCRÉS	TARTE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
TOMATES AU MAÏS	BETTERAVES EN LANIERES	SALADE COLESLAW	COUSCOUS	PIZZA
HAMBURGER	FILET DE POULET GRILLÉ	ÉMINCÉ DE PORC FACON BLANQUETTE	AUX 2 VIANDES	NUGGETS DE BLÉ
FRITES - SALADE	PENNE	POMMES FONDANTES	SEMOULE ET SES LÉGUMES	POMMES SOUFFLÉES
SAMOS	MIMOLETTE	BROCOLIS A LA CREME	PETIT MOULÉ	PETITS POIS CAROTTES
YAOURT NATURE SUCRÉ	FRUIT DE SAISON	FROMAGE - FLAN NAPPÉ	DONUTS	ST PAULIN CREME DESSERT

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
CONCOMBRES BULGARES	FRIAND AU FROMAGE	RIZ NICOIS	CELERI REMOULADE	SALADE AUVERGNATE
PÂTES	CŒUR DE COLIN	TORTELLINI	NUGGETS DE VOLAILLE	SAUTÉ DE BŒUF AUX 4 ÉPICES
A LA CARBONARA	PURÉE AU LAIT	AU FROMAGE	POMMES NOISETTES	RIZ CRÉOLE
CHANTAILLOU	CAROTTES AU BEURRE	FROMAGE	SALADE	GRATIN DE CHOU FLEUR
COMPOTE	GOUDA - LIEGEOIS VANILLE	BANANE	CHEVRE - BROWNIES	VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
COQUILLE DE THON	ŒUFS DURS	TOMATES ET SURIMI	SALADE PIEMONTAISE	TABOULE A L'ORIENTALE
SAUCISSE FUMÉE	STEAK VÉGÉTAL	AIGUILLETTES DE VOLAILLE	JAMBON BLANC	SAUTÉ DE BŒUF AUX POIVRONS
LENTILLES	SEMOULE ET SES LÉGUMES	A LA FORESTIERE	COQUILLETTES	GRATIN DAUPHINOIS PIPERADE
ET POMMES DE TERRE	EMMENTAL	RIZ AUX PETITS LEGUMES	PETIT CONTENTIN	BOURSIN
CAMEMBERT COMPOTE	FROMAGE BLANC SUCRÉ	FROMAGE - POMME	TARTE AUX POMMES	CHOCOLAT LIÉGEOIS

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	mercredi 07 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
CAROTTES RÂPÉES	DÉS DE BETTERAVES	SALADE DE RIZ	MACÉDOINE DE LÉGUMES	CRÊPE AU FROMAGE
STEAK HACHÉ	PANÉ DE VOLAILLE	FILET DE LIEU SAUCE OSEILLE	SAUTÉ DE PORC AU PAIN D'EPICES	OMELETTE AUX FINES HERBES
FRITES - SALADE	MACARONI	POMMES PERSILLEES	POMMES DUCHESSES PETITS POIS	CŒUR DE BLÉ CUISINÉ
MIMOLETTE	CROC LAIT	CHOU FLEUR A LA CREME	BRIE	BRUNOISE DE LÉGUMES
YAOURT NATURE	FRUIT DE SAISON	FROMAGE ILE FLOTTANTE	GÂTEAU AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	GOUDA - BANANE

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
CONCOMBRES A LA VINAIGRETTE	DUO DE CRUDITÉS	CERVELAS ET SES CONDIMENTS		SALADE COMPOSÉE
SAUTÉ DE BOEUF CHARCUTIERE	HACHIS PARMENTIER	BOULES DE BLE A LA TOMATE	CASSOULET	CŒUR DE COLIN SAUCE NORMANDE
PÂTES	SALADE	SEMOULE ET LEGUMES GRILLES	ET SA CHARCUTERIE	RIZ ET SA JULIENNE DE LÉGUMES
CHANTENEIGE	CHEVRE	FROMAGE	TOME NOIRE	FROMAGE
YAOURT AROMATISÉ	FLAN A LA VANILLE	POMME	BEIGNET AU CHOCOLAT	COCKTAIL DE FRUITS

PRÉPARÉ PAR NOS CHEFS api

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements