



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. Alternier 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



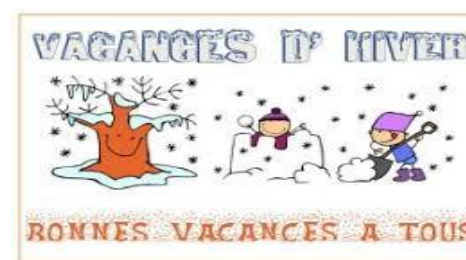
Conception Chloé

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

lundi 06 Janvier	mardi 07 Janvier	mercredi 08 Janvier	Jeudi 09 Janvier	vendredi 10 Janvier
Betteraves BIO à l'échalote	Salade de coquillettes BIO	Salade verte et ses croûtons	Potage de légumes	Carottes à l'orange
Rôti de porc sauce moutarde	Cordon bleu	Sauté de bœuf au jus	Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette	Poisson pané
Haricots blancs cuisinés	Epinards aux croûtons	Semoule BIO	Suisse fruité BIO	Blettes à la tomate
Maroilles	Brie	Mimolette	Fruit de saison	Yaourt sucré BIO
Compote du chef	Crème dessert vanille	Sachet de pommes séchées		Galette des rois

lundi 03 févrlr	mardi 04 févrlr	mercredi 05 févrlr	Jeudi 06 févrlr	vendredi 07 févrlr
Salade verte et ses croûtons	Betteraves BIO	Tarte au fromage du chef	Potage de légumes	Saucisson à l'ail
Hachis parmentier	Jambon braisé à la moutarde	Sauté de poulet au paprika	Omelette nature	Poisson meunière
Masdaam BIO	Lentilles	Haricots beurre	Riz BIO sauce tomate	Chou fleur béchamel
Flan nappé caramel	Fromage blanc fruité	Yaourt BIO vanille	Camembert	Crêpe au sucre à garnir par les enfants (banane BIO et/ou sauce
	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme poires	

lundi 13 Janvier	mardi 14 Janvier	mercredi 15 Janvier	Jeudi 16 Janvier	vendredi 17 Janvier
Saucisson sec	Salade de maïs	Salade de riz BIO	Chou blanc BIO mayonnaise	Potage de légumes
Pois chiches sauce orientale	Rôti de dinde	Bœuf mode	Sauté de porc à la sauge	Brandade de poisson
Semoule BIO au jus	Chou fleur en béchamel	Jeunes carottes	Petits pois au jus	Rondelé nature au sel de camargue
Yaourt aromatisé	Camembert BIO	Tomme Noire	Fromage blanc aromatisé	Fruit de saison BIO
Duo de pommes et fraises séchées	Liégeois vanille	Fruit de saison	Bras de Vénus	



lundi 20 Janvier	mardi 21 Janvier	mercredi 22 Janvier	Jeudi 23 Janvier	vendredi 24 Janvier
Céleri rémoulade	Pâté de campagne	Cake au thon et olives du chef	Carottes râpées	Potage de légumes BIO
Saucisse fumée	Filet de hoki à l'oseille	Cuisse de poulet rôti	Sauté de Bœuf au romarin	Tortelloni tomate mozzarella BIO
Lentilles cuisinées	Pommes vapeur	Brocolis en béchamel	Haricots verts	Emmental Râpé BIO
Vache qui rit BIO	Petit filou fruité BIO	Yaourt sucré	Camembert BIO	Fruit de saison BIO
Flan nappé au caramel	Fruit de saison	Banane BIO	Riz au lait	

lundi 24 févrlr	mardi 25 févrlr	mercredi 26 févrlr	Jeudi 27 févrlr	vendredi 28 févrlr
Salade verte et ses croûtons	Pamplemousse au sucre	Taboulé à la semoule BIO	Potage de légumes BIO	Pâté catalan
Brandade de poisson	Goujons de poulet croustillants	Sauté de porc à l'estragon	Lasagnes bolognaise	Omelette nature
Masdaam BIO	Chou fleur béchamel	Petits pois du chef	Petit moulé nature	Riz BIO sauce tomate
Crème dessert vanille	Yaourt BIO vanille	Yaourt brassé aux fruits	Compote de Pommes /poire maison	Carré de ligueuil
	Demi Beignet à garnir	Fruit de saison		Fruit de saison

lundi 27 Janvier	mardi 28 Janvier	mercredi 29 Janvier	Jeudi 30 Janvier	vendredi 31 Janvier
Salade de pâtes BIO	Carottes à l'asiatique	Salade verte et croûtons	Taboulé BIO	Mortadelle
Paupiette de veau sauce	Nems de volaille	Rôti de porc sauce basquaise	Poisson façon blanquette	Polpette végétales à la sicilienne
Petits pois très fins	Riz BIO façon cantonnais	Brunoise de panais et jeunes carottes	Epinards aux croûtons	Fusilli BIO
Carré de ligueuil	Fromage blanc sucré	Masdaam BIO	Yaourt sucré local	Parmigianno reggiano
Fruit de saison	Ananas au sirop	Rocher coco	Fruit de saison	Mousse chocolat

lundi 2 mars	mardi 3 mars	mercredi 4 mars	Jeudi 5 mars	vendredi 6 mars
Céleri rémoulade	Carottes râpées	Tarte au fromage du chef	Potage de légumes	Rillettes et ses cornichons
Aiguillettes de poulet au curcuma	Rôti de porc à la moutarde	Sauté de bœuf sauce berçy	Chili sin Carne au riz BIO	Poisson pané
Coquillettes BIO	Haricots verts	Poêlée de légumes du chef	Carré fondu	Epinard en béchamel et PDT
Emmental râpé	Camembert BIO	Petit filou BIO Fruité	Flan vanille	Yaourt sucré BIO
Compote de pommes fraises	Eclair Chocolat	Clémentines		Fruit de saison