Menus: septembre-octobre 2020

lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
Potage petits pois	Potage frais	Potage frais patates douces	Potage haricots beurre
Oiseau sans tête de boeuf, sauce brune	Lasagne bolognaise	Filet de poulet	Filet de cabillaud MSC sauce du chef
Carottes au thym	(viande bovine, tomate, oignons, basilic)	Bouillon de couscous	Salade de tomates
Pdt		Semoule	Purée maison (pdt)
Biscuit	Pomme	Prune	Crème vanille
lundi 07 septembre	**mardi 08 septembre**	**jeudi 10 septembre**	**vendredi 11 septembre**
Potage chou-fleur	Potage carottes curry	Potage poivrons	Potage frais
Burger de poulet	Salade de pâtes	Boulettes de bœuf sauce liégeoise	Filet de saumon MSC sauce citron
Ratatouille niçoise maison (Tomates, courgette, aubergine, oignons, poivrons)	au jambon	& carottes	Epinards à la crème
Riz pilaf	maïs Bio, concombre et tomate	Frites	Pommes de terre
Biscuit	Poire	Yaourt nature entier Bio	Prune
lundi 14 septembre	**mardi 15 septembre**	**jeudi 17 septembre**	**vendredi 18 septembre**
Potage brocolis	Potage frais	Minestrone (carotte,haricot, tomate,courgette, chou-fleur,céleri,poireau,navet)	Potage frais
Gyros de bœuf aux poivrons	Gratin de macaroni	Omelette	Poisson meunière MSC
Salade mixte	au jambon de dinde	Haricots verts vinaigrette	Poêlée de courgettes
Country potatoes maison		Frites	Boulgour Bio
Crème chocolat	Pomme	Biscuit	Yaourt aux fruits
lundi 21 septembre	**mardi 22 septembre**	**jeudi 24 septembre**	**vendredi 25 septembre**
Potage potiron	MENU FAR WEST	Potage frais	Potage haricots verts
Vol au vent	Potage tomate	Pâtes sauce bolognaise de bœuf	Gratin de la mer MSC
aux champignons	Pain hamburger de bœuf	Fromage râpé	& sa julienne de légumes (carottes-poireaux-céleri)
Riz	Salade - Frites, mayo		Pommes de terre
Poire	Pop corn	Liégeois vanille	Banane Bio

Viande de porc

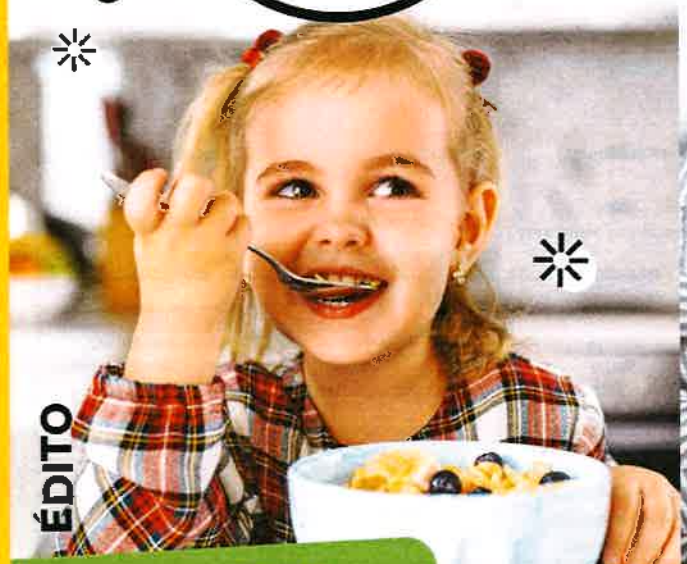
Produits circuit court

MANGER DEMAIN | GREEN DEAL Cantines Durables

Menu plaisir des enfants

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
Potage cerfeuil	Potage frais persil tubéreux	Potage frais	Soupe à l'oignon
Steak haché de veau Bio	Pâtes carbonara	Emincé de volaille sauce tomatée crème	Fish sticks MSC sauce tartare
Rata de pdt au panais & persil	(lardinettes de dinde)	Chou-fleur	Salade vinaigrette
	Fromage râpé	Frites	Purée maison au cerfeuil (Pdt)
Mimolette	Pomme	Yaourt entier nature BIO	Poire
lundi 05 octobre	**mardi 06 octobre**	**jeudi 08 octobre**	**vendredi 09 octobre**
Potage frais	Potage carottes	Potage céleri	Potage champignons
Macaroni jambon (dinde)	Boudin blanc de volaille	Chili con carne	Filet de cabillaud MSC au curcuma
	Compote de pommes	Maïs Bio, haricots rouges Bio, tomates	Gratin de brocolis
Fromage râpé	Frites	Riz	Purée maison (Pdt)
Pomme	Biscuit	Raisin	Poire
lundi 12 octobre	**mardi 13 octobre**	**jeudi 15 octobre**	**vendredi 16 octobre**
Potage frais	Potage cerfeuil	Potage frais	Potage oignons
Steak haché de bœuf au jus de viande	Escalope de porc	Tajine de bœuf	Filet de saumon MSC
Betteraves rouges	Gratin de pâtes aux poireaux	(pois chiches BIO, carottes)	Epinards à la crème
Pommes vapeur	Raisin	Frites	Pommes natures
Crème chocolat		Poire	Pomme
lundi 19 octobre	**mardi 20 octobre**	**jeudi 22 octobre**	**vendredi 23 octobre**
Potage frais	Potage brocolis	Potage poivrons	Potage frais
Pâtes carbonara	Aiguillettes de poulet	Tortilla de patatas maison	Filet de colin MSC meunière
& petits pois	sauce lapin & navets	(pdt, œufs, oignons)	Gratin d'ébly au potiron
Fromage râpé	Frites	Salade de tomates vinaigrette	
Flan au caramel	Poire	Fruit	Pomme
lundi 26 octobre	**mardi 27 octobre**	**jeudi 29 octobre**	**vendredi 30 octobre**
Potage frais	Potage du chaudron (potiron)	Potage navets	Potage épinards
Tranche de porc jus de viande	Boulettes de bœuf sanguinolantes (coulis de poivrons & tomate)	Hachis parmentier aux aubergines et à la tomate	Filet de lieu MSC à l'ostendaise
Stoemp aux chicons	Doigts de sorcières (Pennes) au basilic		Etuvée de poireaux
(Pdt)			Pommes ciboulette
Pomme	Liégeois vanille	Banane Fairtrade BIO	Yaourt sucré

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

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.