



**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

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'1/2 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.



Menus: septembre-octobre 2020

lundi 31 août	mardi 01 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre	lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
Potage petits pois Oiseau sans tête de boeuf, sauce brune Carottes au thym Pdt Biscuit	Potage frais Lasagne bolognaise (viande bovine, tomate, oignons, basilic) Pomme	Potage frais patates douces Filet de poulet Bouillon de couscous Semoule Prune	Potage haricots beurre Filet de cabillaud MSC sauce du chef Salade de tomates Purée maison (pdt) Crème vanille	Potage cerfeuil Steak haché de veau Bio Rata de pdt au panais & persil Mimolette	Potage frais persil tubéreux Pâtes carbonara (lardinettes de dinde) Fromage râpé Pomme	Potage frais Emincé de volaille sauce tomate crème Chou-fleur Frites Yaourt entier nature BIO	Soupe à l'oignon Fish sticks MSC sauce tartare Salade vinaigrette Purée maison au cerfeuil (Pdt) Poire
lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre	lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
Potage chou-fleur Burger de poulet Ratatouille niçoise maison (Tomates, courgette, aubergine, oignons, poivrons) Riz pilaf Biscuit	Potage carottes curry Salade de pâtes au jambon maïs Bio, concombre et tomate Poire	Potage poivrons Boulettes de bœuf sauce liégeoise & carottes Frites Yaourt nature entier Bio	Potage frais Filet de saumon MSC sauce citron Epinards à la crème Pommes de terre Prune	Potage frais Macaroni jambon (dinde) Fromage râpé Pomme	Potage carottes Boudin blanc de volaille Compote de pommes Frites Biscuit	Potage céleri Chili con carne Maïs Bio, haricots rouges Bio, tomates Riz Raisin	Potage champignons Filet de cabillaud MSC au curcuma Gratin de brocolis Purée maison (Pdt) Poire
lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre	lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
Potage brocolis Gyros de bœuf aux poivrons Salade mixte Country potatoes maison Crème chocolat	Potage frais Gratin de macaroni au jambon de dinde Pomme	Minestrone (carotte, haricot, tomate, courgette, chou-fleur, céleri, poireau, navet) Omelette Haricots verts vinaigrette Frites Biscuit	Potage frais Poisson meunière MSC Poêlée de courgettes Boulgour Bio Yaourt aux fruits	Potage frais Steak haché de bœuf au jus de viande Betteraves rouges Pommes vapeur Crème chocolat	Potage cerfeuil Escalope de porc Gratin de pâtes aux poireaux Raisin	Potage frais Tajine de bœuf (pois chiches BIO, carottes) Frites Poire	Potage oignons Filet de saumon MSC Epinards à la crème Pommes nature Pomme
lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre	lundi 19 octobre	mardi 20 octobre	jeudi 22 octobre	vendredi 23 octobre
Potage potiron Vol au vent aux champignons Riz Poire	MENU FAR WEST Potage tomate Pain hamburger de bœuf Salade - Frites, mayo Pop corn	Potage frais Pâtes sauce bolognaise de bœuf Fromage râpé Liégeois vanille	Potage haricots verts Gratin de la mer MSC & sa julienne de légumes (carottes-poireaux-céleri) Pommes de terre Banane Bio	Potage frais Pâtes carbonara & petits pois Fromage râpé Flan au caramel	Potage brocolis Aiguillettes de poulet sauce lapin & navets Frites Poire	Potage poivrons Tortilla de patatas maison (pdt, œufs, oignons) Salade de tomates vinaigrette Fruit	Potage frais Filet de colin MSC meunière Gratin d'ébly au potiron Pomme
lundi 26 octobre	mardi 27 octobre	jeudi 29 octobre	vendredi 30 octobre	Potage frais Tranche de porc jus de viande Stoemp aux chicons (Pdt) Pomme	Potage du chaudron (potiron) Boulettes de bœuf sanguinolantes (coulis de poivrons & tomate) Doigts de sorcières (Pennes) au basilic Liégeois vanille	Potage navets Hachis parmentier aux aubergines et à la tomate Banane Fairtrade BIO	Potage épinards Filet de lieu MSC à l'ostendaise Etuve de poireaux Pommes ciboulette Yaourt sucré

 Viande de porc

 Produits circuit court

 **MANGER DEMAIN** | **GREEN DEAL**
Cantines Durables

Menu plaisir des enfants