



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.

Menus du 06 janvier au 14 février 2020

RESTAURANT DU GROUPE SCOLAIRE SAINT-PIERRE

Légende :



PRODUIT REGIONAL



lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
Betteraves en salade	Carottes râpées	Macédoine de légumes	Salade au surimi
Pâtes à la bolognaise Ou	Saucisse de Toulouse Ou	Rôti de porc à la moutarde	Poisson meunière Ou
Fricassée de dinde au curry	Pavé au fromage	Ou Cordon bleu	Boul'bœuf provençale
Pâtes - Petits pois Carottes	Purée - Haricots verts	Frites - Salade	Semoule - Ratatouille
Yaourt	Galette des rois	Fruit	Kiri

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
Duo de crudités	Hachis parmentier Ou	Charcuterie	Œuf dur
Crousti'fromage	Crêpinette	Fricadelle Ou	Rôti de porc Ou
Ou Carbonara	Purée - Haricots verts	Paleron braisé	Poisson meunière
Pennes - Gratin de chou-fleur	Gouda	Frites - Salade	Pommes de terre - Chou romanesco
Crêpe au chocolat	Fruit de saison	Fromage blanc	Crème dessert

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
Œuf dur	Céleri aux pommes	Pizza	Beignets de calamar
Blanquette de dinde Ou	Bœuf aux carottes Ou	Rôti de bœuf à l'échalote	Ou Tajine d'agneau
Tomate farcie	Gratin de pâtes	Ou Jambon blanc	Semoule - Piperade
Riz - Légumes	Carottes	Frites - Salade	Mimolette
Camembert	Éclair au chocolat	Crème dessert	Fruit de saison

lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
Concombres	Chou blanc aux raisins	Quiche lorraine	Crudité
Boul'bœuf Ou	Jambon madère	Rôti de bœuf	Beignet de calamar
Tajine de dinde	Cordon bleu	Pizza aux 3 fromages	Ou Hot-dog
Semoule - Piperade	Pâtes - Lentilles	Frites - Salade	Potatoes
Fruit de saison	Velouté fruit	Salade de fruits	Beignet au chocolat

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
Salade composée	Saucisson à l'ail	Salade coleslaw	Nouvel an chinois
Rissollette de veau Ou	Tartiflette Ou	Omelette au fromage Ou	Nems
Goulesch à la hongroise	Paupiette de dinde	Pilons de poulet marinés	Sauté de porc au caramel Ou
Pâtes - Petits pois Carottes	Pommes de terre - Haricots beurre	Frites - Salade	Wok de volaille - Riz cantonnais
Fruit	Liégeois à la vanille	Edam	Beignet aux pommes

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
Salade fromagère	Salade de perles		Œuf dur mayonnaise
Couscous (Boul'bœuf et Merguez)	Bœuf mode Ou	Crêpe au fromage Ou	Poisson du jour Ou
Ou Fricassée de dinde provençale	Chausson à la bolognaise	Cheeseburger	Riz à l'espagnole
Semoule	Coquillettes - Julienne de légumes	Frites - Salade	Riz - Épinards à la crème
Rondelé	Donut	Fruit de saison	Petits suisses



Plats susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances