



### 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. Alterner 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.



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

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





*Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)*

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	mercredi 08 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
<b>SALADE ICEBERG VINAIGRETTE</b>	<b>CAROTTES RAPEES BIO</b> (locales) VINAIGRETTE AU CITRON	<b>SALADE DE PEPINETTES AU SURIMI</b>	<b>MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE</b>	<b>VELOUTE DE BUTTERNUT</b>
<b>FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET CITRON</b>	<b>STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) AU JUS</b> (sv : dos de lieu sauce du jour)	<b>DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC</b>	<b>QUENELLES NATURE SAUCE TOMATE</b>	<b>PENNES A LA CARBONARA</b> (sp et sv : pennes au saumon)
<b>CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL</b>	<b>POMMES SAUTEES ET STICK DE KETCHUP</b>	<b>JEUNES CAROTTES</b>	<b>PETITS POIS</b>	<b>CAROTTES RONDELLES</b>
<b>CANTAL</b> (à portionner)	<b>EMMENTAL</b> (à portionner)	<b>YAOURT NATURE SUCRE</b>	<b>VACHE QUI RIT BIO</b>	<b>EDAM BIO</b> (à portionner)
<b>CREME DESSERT CHOCOLAT BIO</b> (régionale)	<b>COMPOTE POMMES-POIRES BIO</b>	<b>CLEMENTINES</b>	 <b>GALETTE DES ROIS</b> (à portionner) (FC)	<b>BUCHE DE LAIT MI-CHEVRE (BC)</b> (à portionner)
				<b>BANANE BIO</b>

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	mercredi 15 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
<b>SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE</b>	<b>SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES</b> (fromage régional)	<b>BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE</b>	<b>SAUCISSON SEC ET CORNICIONS</b> (sp et sv : roulade de surimi mayonnaise)	<b>CELERI BIO (local) RAPE REMOULADE</b>
<b>ESCALOPE DE POULET (VBF, locale) A LA MOUTARDE DE REIMS</b> (moutarde locale) (sv : dos de colin sauce du jour)	<b>COUSCOUS VEGETARIEN</b> (boulettes vegetariennes/ Legumes couscous)	<b>PALETTE DE PORC A LA FORESTIERE</b> (sp : roti de dinde sauce du jour, sv : filet de hoki sauce du jour)	<b>DOS DE LIEU SAUCE CURCUMA</b>	<b>PAUPIETTE DE VEAU SAUCE PROVENCALE</b> (sv : paupiette de poisson sauce du jour)
<b>HARICOTS VERTS</b>	<b>SEMOULE BIO</b>	<b>RIZ BIO CREOLE</b>	<b>COQUILLETES BIO</b>	<b>RATATOUILLE</b>
<b>RONDELE NATURE</b>	<b>BRIE EN POINTE</b> (à portionner)	<b>PETIT LOUIS TARTINE</b>	<b>GOUDA</b> (à portionner)	<b>FROMAGE BLANC NATURE SUCRE</b>
<b>ORANGE BIO</b>	<b>YAOURT AROMTISE BIO</b> (local)	<b>COMPOTE POMMES-COINGS</b>	<b>POMME</b> (locale)	<b>ANNIVERSAIRE DU MOIS : TARTE A L'ANANAS</b> (à portionner)

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	mercredi 22 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
<b>CHOU BLANC</b> (régional) RAPE VINAIGRETTE AU CURRY	<b>BETTERAVES ROUGES BIO</b> (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	<b>VELOUTE DE LEGUMES</b>	<b>QUICHE AU FROMAGE</b> (à portionner)	<b>CAROTTES RAPEES</b> (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE
<b>RAVIOLIS DE BŒUF SAUCE TOMATE</b> (sv : raviolis verdura sauce du jour)	<b>CŒUR DE COLIN SAUCE CITRON</b>	<b>HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI</b> (sv : dos de lieu sauce du jour)	<b>RÔTI DE PORC (VBF) SAUCE NORMANDE</b> (jus de pomme local) (sp : roti de dinde sauce du jour, sv : filet de hoki sauce du jour)	<b>CHILI SIN CARNE</b>
<b>PETIT SUISSE NATURE SUCRE</b>	<b>POMMES NOISETTES ET MAYONNAISE</b>	<b>HARICOTS BLANCS TOMATE</b>	<b>GRATIN DE CHOUX ROMANESCO ET POMMES DE TERRE</b>	<b>RIZ BIO CREOLE</b>
<b>KIWI BIO</b>	<b>SAMOS</b>	<b>MIMOLETTE</b> (à portionner)	<b>FROMY</b>	<b>CAMEMBERT BIO</b> (à portionner)
	<b>COMPOTE POMMES-PASSION</b>	<b>KAKI</b>	<b>CREME DESSERT CARMEL AU BEURRE SALE BIO</b> (régionale)	<b>POIRE</b>

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	mercredi 29 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
<b>SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE AUX POMMES</b>	<b>MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE</b>	<b>CAROTTES RAPEES</b> (locales) AU VINAIGRE BALSAMIQUE	<b>VELOUTE TOMATE</b>	<b>SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AUX CROUTONS</b>
<b>SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES</b> (régionales) (sp : saucisse de volaille, sv : filet de colin)	<b>GRATIN DE POMMES DE TERRE ET BUTTERNUT FACON TARTIFLETTE</b>	<b>CORDON BLEU DE VOLAILLE</b> (sv : pané du fromager)	<b>BŒUF BOURGUIGNON</b> (local, VBF) (sv : Blanquette de poisson)	<b>POISSON PANÉ ET CITRON</b>
<b>LENTILLONS BIO</b> (locaux)		<b>PUREE DE PETITS POIS</b>	<b>SEMOULE BIO</b>	<b>PANACHE D'HARICOTS</b>
<b>BUCHE FRAICHE AIL ET FINES HERBES</b> (régionale) (à portionner)	<b>TOME DE VEZOUZE BIO</b> (régionale)	<b>FROMAGE PORTION</b>	<b>SAINT MORET</b>	<b>CARRE FONDU</b>
<b>YAOURT NATURE SUCRE BIO</b> (local)	<b>POMME BIO</b> (locale)	<b>FLAN NAPPE CARMEL</b>	<b>CLEMENTINES</b>	 <b>MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR</b> (A et FC)

lundi 03 février	mardi 04 février	mercredi 05 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
<b>TABOULE A L'ORIENTAL</b> (semoule BIO) (sv : salade de pommes de terre)	<b>CELERI RAPE BIO</b> (local) SAUCE COCKTAIL	<b>ŒUF DUR MAYONNAISE</b>	<b>SALADE MELEE VINAIGRETTE</b>	<b>BETTERAVES ROUGES BIO</b> (locales) VINAIGRETTE
<b>EMINCE DE PORC</b> (local, VPF) SAUCE AU CURRY (sp et sv : pavé de saumon sauce du jour)	<b>DOS DE LIEU SAUCE PAPRIKA</b>	<b>PÔTÉE DE CHOU POMMES DE TERRE ET SAUCISSE DE STRASBOURG</b> (sp : pôtée de chou saucisse de volaille, sv : pôtée de chou au poisson)	<b>HACHIS PARMENTIER</b> (VBF) (sv : Brandade de poisson)	<b>GRATIN DE COQUILLETES BIO, PETITS POIS, BECHAMEL FROMAGERE</b>
<b>CAROTTES RONDELLES</b>	<b>RIZ BIO PILAF</b>		<b>PETIT SUISSE NATURE SUCRE</b>	<b>PETIT LOUIS TARTINE</b>
<b>EDAM BIO</b> (à portionner)	<b>CANTADOU AIL ET FINES HERBES</b>	<b>KIRI</b>	<b>COMPOTE POMMES (locales)-RHUBARBE</b> (régionale) (à portionner)	<b>MOUSSE AU CHOCOLAT</b>
<b>POIRE</b>	<b>FROMAGE BLANC NATURE SUCRE</b>	<b>POMME</b> (locale)		

lundi 10 février	mardi 11 février	mercredi 12 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
<b>CAROTTES RAPEES BIO</b> (locales) VINAIGRETTE AUX AGRUMES	<b>BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE</b>	<b>JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE</b>	<b>QUICHE LORRAINE</b> (à portionner) (sp et sv : quiche au fromage)	<b>SALADE ICEBERG VINAIGRETTE BALSAMIQUE</b>
<b>FILET DE COLIN A L'ECHALOTE</b>	<b>ROTI DE BŒUF FROID</b> (VBF) (sv : filet de hoki sauce du jour)	<b>LASAGNES AU SAUMON</b>	<b>BLANQUETTE DE DINDE</b> (VBF) AUX CHAMPIGNONS (sv : blanquette de poisson)	<b>GALETTE VEGETALE SAUCE TOMATES</b>
<b>GRATIN D'EPINARDS ET POMMES DE TERRE</b>	<b>POMMES RISSOLEES ET KETCHUP</b>		<b>CAROTTES RONDELLES</b>	<b>HARICOTS VERTS BIO AIL ET PERSIL</b>
<b>BRIE EN POINTE</b> (à portionner)	<b>MAADAM BIO</b> (à portionner)	<b>VACHE QUI RIT</b>	<b>CARRE FONDU</b>	<b>TARTARE AIL ET FINES HERBES</b>
<b>CREME DESSERT VANILLE</b>	<b>COMPOTE DE POMMES BIO</b>	<b>FLAN CHOCOLAT</b>	<b>KIWI BIO</b>	<b>YAOURT NATURE SUCRE</b> (régional) (à portionner)

lundi 02 mars	mardi 03 mars	mercredi 04 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
<b>SALADE CAMPAGNARDE</b> (pdt, œuf, cornichons)	<b>CAROTTES RAPEES</b> (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	<b>POTAGE DE LEGUMES VERTS</b>	<b>SAUCISSON SEC ET CORNICIONS</b> (sp : roulade de surimi mayonnaise)	<b>CHOU ROUGE</b> (régional) RAPE SAUCE FROMAGE BLANC
<b>FILET DE POULET</b> (VBF) A LA CREME (sv : quenelles de poisson sauce du jour)	<b>OMELETTE BIO</b>	<b>JAMBON BLANC</b> (sp : jambon de volaille, sv : œuf dur mayonnaise)	<b>FILET DE LIEU SAUCE ESTRAGON</b>	<b>STEAK HACHE DE BŒUF</b> (VBF) SAUCE BRUNE (sv : pavé du fromager)
<b>PANAIS BRAISES</b>	<b>RIZ BIO TOMATE</b>	<b>PUREE DE POTIRON</b> (dont pommes de terre)	<b>FARFALLES</b>	<b>BROCOLIS BECHAMEL</b>
<b>SAINT NECTAIRE</b> (à portionner)	<b>CAMEMBERT BIO</b> (à portionner)	<b>BOURSIN NATURE</b>	<b>YAOURT NATURE SUCRE BIO</b> (local)	<b>CHANTENEIGE</b>
<b>COMPOTE DE POMMES-ANANAS</b>	<b>POMME</b> (locale)	<b>SEMOULE AU LAIT</b>	<b>BANANE BIO</b>	<b>BEIGNET AU CHOCOLAT</b> (A et FC)

*\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.\**