



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.



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



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

| Lundi 6 janvier | Mardi 7 janvier | Mercredi 8 janvier | Jeudi 9 janvier | Vendredi 10 janvier |
|---|---|---|---|--|
| Betteraves rouges vinaigrette Sauté de boeuf au paprika <i>Subst:quenelle de brochet</i> Torsades Yaourt nature sucré/ Mousse au chocolat | Carottes râpées au jus d'orange Cordon bleu <i>Subst:nugget's blé</i> Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur Choix fruits de saison | Crêpe au fromage Sauté de porc aux pruneaux <i>Subst:marmite de poisson</i> Riz pilaf Fruit de saison | MENU VEGETARIEN Boulettes de soja tomates basilic Légumes couscous Semoule Gouda/Camembert Compote de pommes/ Compote de poires | FETONS LES ROIS Velouté de potiron/ Chou-fleur sauce cocktail Filet de colin sauce tomate Purée au lait Galette des rois frangipane |

| Lundi 13 janvier | Mardi 14 janvier | Mercredi 15 janvier | Jeudi 16 janvier | Vendredi 17 janvier |
|---|---|---|---|--|
| Velouté d'endives au fromage fondu/ Salade niçoise Rôti de porc aux herbes <i>Subst:ballotine de poisson</i> Riz pilaf Choix fruits de saison | Céleri rémoulade/ Salami Filet de poisson pané Petits pois et pommes de terre forestiers Camembert | Velouté de courgettes Picadillo mexicain <i>Subst:picadillo de soja</i> Coeur de blé Crème dessert chocolat | MENU VEGETARIEN Taboulé Gratin de pommes de terre et légumes au cheddar (pdt, oignons, brunoise de légumes) Salade mêlée Choix fruits de saison | Flamiche aux oignons/ Cake au thon Sauté de poulet aux champignons <i>Subst:marmite de poisson</i> Coquillettes Liégeois vanille/ Flan chocolat |

| Lundi 20 janvier | Mardi 21 janvier | Mercredi 22 janvier | Jeudi 23 janvier | Vendredi 24 janvier |
|---|---|---|--|--|
| MENU VEGETARIEN Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive Nugget's de blé Poireaux et pommes de terre béchamel Yaourt aromatisé/ Ile flottante | Soupe paysanne/ Salade vendéenne Emincé de poulet sauce moutarde <i>Subst:fricassée de poisson</i> Macaronis Emmental râpé Choix fruits de saison | Taboulé Rôti de boeuf sauce au jus <i>Subst:omelette</i> Haricots verts Pommes de terre vapeur Laitage | Potage dubarry/ Macédoine de légumes Sauté de porc sauce curry <i>Subst:quenelle de brochet</i> Carottes vichy Semoule Edam | Salade mêlée vinaigrette/ Salade d'endives au fromage Parmentier de poisson Gâteau des îles |

| Lundi 27 janvier | Mardi 28 janvier | Mercredi 29 janvier | Jeudi 30 janvier | Vendredi 31 janvier |
|--|---|---|--|--|
| Potage cultivateur/ Salade de brocolis échalote Crêpinette de porc au jus <i>Subst:filet de poisson</i> Mini penne à la julienne de légumes Gouda | REPAS DU NORD Salade friseline vinaigrette Carbonnade flamande <i>Subst:omelette</i> Frites Fromage blanc-vergeoise Fromage blanc-confiture fraises | Salade coleslaw Fricassée de poulet aigre doux <i>Subst:fricassée de poisson</i> Pommes de terre boulangères Beignet aux pommes | Betteraves vinaigrette Marmite de poisson façon blanquette (oignons grelots carottes, champignons) Riz créole Flan nappé caramel/ Mousse au chocolat | MENU VEGETARIEN Potage carottes Quiche savoyarde (champignons, comté, béchamel, fromage râpé) Laitue vinaigrette Choix fruits de saison |

| Lundi 3 février | Mardi 4 février | Mercredi 5 février | Jeudi 6 février | Vendredi 7 février |
|---|---|--|---|---|
| Céleri râpé vinaigrette au fromage blanc/ Carottes au citron Bolognaise de boeuf <i>Subst:bolognaise de soja</i> Coquillettes Fromage râpé Choix fruits de saison | MENU VEGETARIEN Taboulé Nugget's de blé Epinards à la béchamel Pommes de terre vapeur Ile flottante/ Mousse au chocolat | Friand fromage Sauté de boeuf au paprika <i>Subst:marmite de poisson</i> Pommes de terre noisettes Fruit de saison | Soupe de tomates/ Fleurette de chou fleur sauce tartare Chipolatas <i>Subst:omelette</i> Lentilles aux carottes Yaourt aromatisé/ Flan nappé chocolat | CHANDÈLEUR Macédoine de légumes/ Haricots verts à l'échalote Filet de hoki sauce aurore Riz pilaf Crêpe sucrée |

| Lundi 10 février | Mardi 11 février | Mercredi 12 février | Jeudi 13 février | Vendredi 14 février |
|---|--|---|---|---|
| Potage poireaux et pommes de terre/ Salade soissonnaise Rôti de dinde provençale <i>Subst:ballotine de poisson</i> Semoule Compote pomme-poire/ Compote de pommes | Terrine de campagne / Salade d'endives Filet de poisson meunière sauce tartare Haricots verts Pommes de terre vapeur Choix fruits de saison | Céleri vinaigrette Haché de veau sauce champignons <i>Subst:crousti fromage</i> Purée de légumes Yaourt | Betteraves vinaigrette Saucisse de strasbourg sauce dijonnaise <i>Subst:quenelle de brochet</i> Chou de Bruxelles aux oignons Pommes de terre rissolées Flan chocolat/ Crème dessert vanille | MENU VEGETARIEN Pizza napolitaine Omelette fraîche sauce barbecue Spaghettis Emmental râpé Choix fruits de saison |