



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

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

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

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

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	Soupe paysanne/ Salade vendéenne	Taboulé	Potage dubarry/ Macédoine de légumes	Salade mêlée vinaigrette/ Salade d'endives au fromage
Nugget's de blé Poireaux et pommes de terre béchamel	Emincé de poulet sauce moutarde <i>Subst:fricassée de poisson</i> Macaronis Emmental râpé	Rôti de boeuf sauce au jus <i>Subst:omelette</i> Haricots verts Pommes de terre vapeur	Sauté de porc sauce curry <i>Subst:quenelle de brochet</i> Carottes vichy Semoule	Parmentier de poisson
Yaourt aromatisé/ Ile flottante	Choix fruits de saison	Laitage	Edam	Gâteau des îles

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