

Menus du 1<sup>er</sup> septembre au 16 octobre 2020

# Menu 4 éléments

- Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais
- Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs
- Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivées pouvant entraîner des allergies ou intolérances
- Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnement

	<b>mardi 1<sup>er</sup> sept.</b> C'EST LA RENTRÉE	<b>jeudi 03 sept.</b> REPAS VÉGÉ	<b>vendredi 04 sept.</b>
	MELON PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE LENTILLES NECTARINE	OEUF DUR MAYONNAISE STEAK DE SOJA TORTIS BIO SALADE DE FRUITS FRAIS	CONCOMBRES VINAIGRETTE HOKI SAUCE ANETH BLÉ PILAF CREME DESSERT CHOCOLAT
<b>lundi 07 sept.</b>	<b>mardi 08 sept.</b> REPAS VÉGÉ	<b>jeudi 10 sept.</b>	<b>vendredi 11 sept.</b>
RADIS BEURRE SAUTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE SEMOULE COMPOTE POMME BANANE	SALADE VERTE VINAIGRETTE A L'ECHALOTE PARMENTIER AUX DEUX HARICOTS FLAN VANILLE	PASTEQUE FILET DE POULET SAUCE ESTRAGON PETIT POIS CAROTTES CLAFOUTIS	TERRINE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS POISSON MEUNIERE / CITRON POMMES VAPEUR / EPINARD BECHAMEL NECTARINE
<b>lundi 14 sept.</b>	<b>mardi 15 sept.</b> REPAS VÉGÉ	<b>jeudi 17 sept.</b>	<b>vendredi 18 sept.</b>
MACEDOINE DE LEGUMES SAUCISSE DE POULET AUX OIGNONS LENTILLES POIRE COMPOTE DE POMME	MELON NUGGETS DE BLÉ POMMES DOREES AU FOUR / KETCHUP COMPOTE DE POMME	CONCOMBRE VINAIGRETTE BULGARE PATES A LA BOLOGNAISE CREME DESSERT VANILLE	PIZZA COLIN SAUCE DIEPPOISE RIZ BANANE BIO
<b>lundi 21 sept.</b>	<b>mardi 22 sept.</b>	<b>jeudi 24 sept.</b> REPAS VÉGÉ	<b>vendredi 25 sept.</b>
TABOULE EMINCE DE BOEUF EN CARBONNADE HARICOT VERT / HARICOT BEURRE POMME BIO	PASTEQUE ROTI DE PORC SAUCE BARBECUE GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE VERTE VINAIGRETTE A L'ECHALOTE PAELLA VEGETARIENNE PRUNE	TOMATE MOZZARELLA VINAIGRETTE BASILIC POISSON MARINE PUREE DE CAROTTES YAOURT AUX FRUITS LOCAL

<b>lundi 28 sept.</b>	<b>mardi 29 sept.</b>	<b>jeudi 01 oct.</b>	<b>vendredi 02 oct.</b> REPAS VÉGÉ
BETTERAVE ROUGE VINAIGRETTE SAUTE DE DINDE SAUCE CHAMPIGNONS GRATIN BROCOLIS / CAROTTES ORANGE	CELERI REMOULADE SPAGHETTI A LA CARBONARA FROMAGE BLANC AROMATISE	CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC CORDON BLEU PETITS POIS AU ROMARIN CAKE CHOCOLAT ET VERMICELLE	CREPE AU FROMAGE BOULE SOJA TOMATE BASILIC FRITES / KETCHUP RAISIN
<b>lundi 05 oct.</b>	<b>mardi 06 oct.</b>	<b>jeudi 08 oct.</b> REPAS VÉGÉ	<b>vendredi 09 oct.</b>
BETTERAVE ROUGE EMINCE DE PORC SAUCE ANDALOUSE SEMOULE CREME DESSERT VANILLE	TOMATE VINAIGRETTE A L'ECHALOTE ROTI DE BOEUF SAUCE TARTARE GRATIN DE POMMES DE TERRE BANANE BIO	CAROTTES RAPEES AU CITRON CHILI SIN CARNE RIZ GAUFRE LIEGEOISE	CERVELAS & CORNICHON POISSON PANÉ HARICOTS VERT A LA TOMATE POMME LOCALE
<b>lundi 12 oct.</b>	<b>mardi 13 oct.</b> REPAS VÉGÉ	<b>jeudi 15 oct.</b>	<b>vendredi 16 oct.</b>
MACEDOINE MAYONNAISE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE CHARCUTIERE POMMES VAPEUR GAUFRE LIEGEOISE	CONCOMBRE VINAIGRETTE NUGGETS DE BLÉ PETITS POIS CAROTTES RAISIN	OEUF DUR MAYONNAISE SAUCISSE KNACKI LENTILLES CUISINÉES SALADE DE FRUITS MAISON	SALADE VERTE VINAIGRETTE BRANDADE DE POISSON COMPOTE DE POMMES

**LÉGENDE :**

	Régional		Recette cuisinée		Nouvelle recette
	Vienne française		Repas à thème		Bio
			Repas végétarien		

## 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 smoothies au lait aromatisés sont de bonnes idées pour inciter les enfants à consommer une portion de produit laitier au petit-déjeuner.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



- Les jus végétariaux à base de soja, d'amarande... 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.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2020

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