



### 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

# Menus du 06 janvier au 28 février 2020

## RESTAURANT SCOLAIRE DE ST PATHUS

**Légende :**



**Produit cuisiné**  
**Viande française**



**Produit local**  
**Produit BIO**

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	mercredi 08 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier	lundi 03 février	mardi 04 février	mercredi 05 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
Salade mêlée	Maïs vinaigrette	Potage Crécy	<b>Fêtes des rois et des reines (végétarien)</b> Potage de légumes verts	Céleri rémoulade	Macédoine de légumes au fromage blanc	Salade de pommes de terre, oignons, cornichon vinaigrette	Repas Végétarien Potage cultivateur	Taboulé libanais	CHANDELEUR Salade iceberg vinaigrette balsamique
<b>Moelleux bœuf au jus</b> Nuggets végétariens + ketchup	Cordon bleu Poisson pané + ketchup	Saucisse de Strasbourg* Omelette	Couscous végétarien (boulettes végétariennes)	Filet de lieu sauce tomate	<b>Moelleux de bœuf sauce paprika</b> Filet de lieu sauce oignons	Jambon braisé* sauce moutarde Jambon de dinde Omelette	Boulettes végétariennes sauce tomate	Dos de colin sauce normande	Saucisse fumé* Poisson pané
Pommes noisette	Haricots verts persillés	Flageolets	Semoule	Riz	Riz	Riz/Ratatouille	Semoule	Pommes rissolées	Lentilles
Yaourt sucré	Suisse sucré	Gouda	Yaourt sucré	Emmental	Brie	Suisse sucré	Saint Paulin	Yaourt sucré	Suisse sucré
Pomme	Roulé cacao	Mousse chocolat	Galette des rois	Orange	Ananas au sirop	Kiwi	Compote pomme	Banane	Crêpe sucrée
lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	mercredi 15 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier	lundi 10 février	mardi 11 février	mercredi 12 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
Carottes râpées vinaigrette aux agrumes	Salade verte vinaigrette	Potage de pois cassés	<b>Repas Hivernal (végétarien)</b> Salade mêlée	Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise	Choux fleur sauce cocktail	Salade de pommes de terre maïs vinaigrette	Pâté de campagne* Œuf dur mayonnaise	Repas Végétarien Potage poireaux et pommes de terre	<b>Repas Carnaval</b> Salade Sapicao (carottes, céleri, pommes, maïs, persil vinaigrette au citron)
Mignon de poulet au thym Colin à la crème Tortis	<b>Jambon blanc*</b> Jambon de dinde Boulettes végétariennes Purée potiron et pommes de terre	Normandin de veau au jus Nuggets de poisson	Tartiflette au fromage	Poisson pané + ketchup	Poisson meunière + ketchup	Colin aux épices	Normandin de veau sauce champignons Boulettes végétariennes	Hachis parmentier au soja	Vapata (poisson, tomate, coriandre) Riz brésilien (raisin, ananas, et lait de coco)
Yaourt aromatisé	Gouda	Suisse aromatisé	Suisse sucré	Yaourt aromatisé	Farfalles	Carottes persillées	Semoule	Suisse sucré	Yaourt sucré
Poire	Liégeois vanille	Madeleine	Clémentines	Cake aux pépites de chocolat	Yaourt aromatisé	Gouda	Tomme noire	Clémentines	Donuts
lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	mercredi 22 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier	lundi 17 février	mardi 18 février	mercredi 19 février	jeudi 20 février	vendredi 21 février
Carottes râpées à l'huile d'olive	<b>Repas vitaminé</b> Salade iceberg vinaigrette aux agrumes	Crêpe au fromage	Œuf dur mayonnaise	Potage potiron	Carottes râpées vinaigrette	<b>Repas du Chaperon rouge</b> Betteraves à l'ail	Choux rouge vinaigrette au vinaigre de framboise	Repas Végétarien Potage Cresson	Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise
Boulettes d'agneau curry coco Quenelle sauce tomate	Brandade de poisson	<b>Rôti de bœuf au jus</b> Nuggets végétariens	Colin sauce oseille	Sauté de porc* sauce moutarde Sauté de dinde Poisson pané + ketchup	Aiguillettes de poulet au jus Nuggets de poisson	Paupiette de veau sauce façon chasseur Colin sauce tomate	<b>Sauté de porc* au caramel</b> Sauté de dinde Poisson pané + ketchup	Boulettes végétariennes sauce poivre	Lieu sauce citron
Semoule	Buchette vache chèvre	Haricots vert	Blé pilaf	Riz	Purée	Haricots blanc à la tomate	Riz pilaf	Carottes au miel	Pennes
Tomme noire	Orange	Yaourt aromatisé	Yaourt sucré	Vache qui rit	Suisse sucré	Yaourt nature + coulis	Carré de Ligueil	Yaourt aromatisé	Petit moulé
Flan vanille		Ananas	Gaufre liégeoise	Compote pomme coing	<b>Poire</b>	Galettes au beurre	Compote pomme	Mousse chocolat	<b>Pomme</b>
lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	mercredi 29 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier	lundi 24 février	mardi 25 février	mercredi 26 février	jeudi 27 février	vendredi 28 février
Lentilles à l'échalote	Salade mêlée vinaigrette	<b>Nouvel an chinois</b> Nems de volaille Surimi mayonnaise	Salade de tortis au basilic	Repas Végétarien Batavia vinaigrette	<b>Repas Anglais</b> Coleslaw	Repas végétarien Haricots beurre	Salade de pommes de terre au fromage blanc	Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Salade de pâtes vinaigrette
<b>Boulettes de bœuf sauce tomate</b> Lieu façon blanquette	Poisson pané	Mignon de poulet sauce aigre douce Colin sauce aigre douce Riz cantonnais	Nuggets de poulet Nuggets végétariens	Gratin de penne, petits pois, béchamel fromagère	Poisson meunière + ketchup	Nuggets végétariens	Boulettes d'agneau sauce pruneaux Boulettes végétariennes	Emincé de volaille sauce crème Colin sauce oseille	Cordon bleu Pané fromager
Blé pilaf	Purée	Yaourt sucré	Choux fleur béchamel	Yaourt nature + corn flakes sucré	Frites	Lentilles aux carottes	Ratatouille/Semoule	Riz	Petits pois
Suisse sucré	Buchette vache chèvre		Yaourt nature + corn flakes sucré	Vache qui rit	Yaourt sucré	Buchette vache chèvre	Mimolette	Petit moulé	Yaourt nature + corn flakes sucré
Pomme	Beignet chocolat	Flan pâtissier coco	Clémentines	Flan chocolat	Cake au fruits	<b>Pomme</b>	Banane	Gâteau poire et pépites de chocolat	Kiwi