

CÔTÉ NUTRITION :



LES FRUITS À COQUE SONT DE VRAIS ATOUTS NUTRITION :

- Riches en lipides de bonne qualité (oméga 3 et 6) pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires.
- Riches en protéines végétales : ils en contiennent entre 3 à 7 g pour une portion de 30 g. En équivalence, une portion de 30 g de camembert contient autant de protéines.
- Source de Vitamine B & E, pour le renforcement du système immunitaire, et le bon fonctionnement du système nerveux.
- Riches en minéraux (fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium) et oligo-éléments (cuivre, zinc).

LES FRUITS SECS



- Riches en minéraux comme le fer, le calcium et le magnésium.
- Riches également en vitamine B & en fibres.
- Ils restent à consommer avec modération car ils sont plus énergétiques que les fruits frais.

CÔTÉ CUISINE :



- Consommez-les de préférence sous forme brute plutôt que dans les aliments industriels. En morceaux ou en poudre, ils pourront être incorporés à vos recettes.
- Les purées, beurres ou pâtes à tartiner d'amandes ou de noisettes sont idéales pour remplacer le beurre sur vos tartines.
- Pour plus de gourmandise dans vos plats ou vos laitages, vous pouvez rajouter des noix, des raisins, des cranberries.
- Pour les apéritifs, privilégier les versions nature aux salées et agrémentez-les vous-mêmes d'épices.

LE SAVIEZ-VOUS ?



- Manger une dizaine d'amandes peut soulager des maux de tête grâce à la salicine qu'elles contiennent.
- **UNE PETITE FAIM ?**
Rien de tel qu'une poignée de fruits à coque (environ 30 g ou 10/12 amandes) très rassasiante pour tenir jusqu'au repas suivant.

Une saison... une recette *

GALETTE COMME UN MILLE-FEUILLES



POUR 1 GALETTE

- Jaune d'œuf et lait pour la dorure
- 2 rouleaux de pâte feuilletée au beurre

Crème pâtissière aux amandes :

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- 1/2 gousse de vanille
- 60 g de farine
- 100 g d'amandes en poudre



1. Décorer et dorer un disque avec des croisillons (futur disque du dessus), avant d'enfourner pour une cuisson à blanc les 2 disques au four à 200°C pendant 30 minutes.

Verser le lait dans une casserole avec la demi gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur, faire chauffer.

2. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre puis mélanger avec la farine. Verser le lait chaud sur le mélange et remettre le tout dans la casserole. Faire épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Ajouter la poudre d'amandes et faire refroidir.



3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.

4. Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



JANVIER-FEVRIER 2021

SOYONS
COMPLICES
à table!



ÉDITO

LES FRUITS À COQUE ONT LA COTE !

On nous parle régulièrement de la consommation des fruits. Parmi eux on trouve les fruits à coque (différentes sortes de noix, noisettes, amandes, pistaches non salées, etc). Ils sont plus riches en lipides que les fruits. Quant aux fruits secs (abricots, dattes, pruneaux, raisins, cranberry, etc), ils ont une faible teneur en eau et les glucides y sont plus concentrés que dans les fruits frais.

Aujourd'hui le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer 30 grammes de fruits à coque par jour. La consommation des fruits à coque est en augmentation car les personnes qui ont une alimentation végétarienne les privilégient pour leur richesse en protéines végétales entre autre. Néanmoins soyons vigilants sur la consommation des fruits à coque car ils peuvent être responsables d'allergies chez les plus jeunes.

Le Pôle Nutrition Santé

api

Menus du 04 janvier au 05 mars 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE ST PATHUS

Légende :



Produit
cuisiné



Produit
local
Produit
BIO

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	mercredi 06 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier	lundi 01 février	mardi 02 février	mercredi 03 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
Betteraves BIO vinaigrette à l'ail	Salade de pâtes vinaigrette à l'ancienne	Carottes de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette	Galette des rois et des reines	Velouté potiron	Tarte aux poireaux	Chandeleur	Perles de pâtes vinaigrette façon cocktail	Salade de pommes de terre vinaigrette au fromage blanc	Salade de lentilles vinaigrette
Ravioles au fromage sauce tomate (plat végétarien)	Cordon bleu Filet de merlu sauce citron	Boulettes d'agneau sauce tomate	Salade iceberg et croûtons vinaigrette à l'ail	Poisson meunière et citron	Rôti de dinde sauce Dugléré Galette végétarienne	Salade mêlée vinaigrette Gratin de pommes de terre et knaks*	Cordon bleu Pané fromager	Bouchée de blé légumes et haricots Azuk (plat végétarien)	Filet de merlu sauce Normande
Petit moulé nature	Yaourt sucré	Semoule	Parmentier au soja BIO	Riz	Choux fleur persillés	Gratin de pommes de terre au poisson	Petits pois	Carottes au jus	Haricots vert persillés
Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Compote pomme passion	Crème anglaise	Pointe de Brie de la ferme de la Tremblaye	Chantailou ail et fines herbes	Yaourt sucré	Yaourt nature au lait entier de la ferme de Viltain (78)	Pyrénées	Suisse sucré	Emmental
		Ile flottante	Galette des rois	Crème dessert vanille	Clémentines	(seau) + sucre Crêpe au sucre	Ananas	Banane BIO	Donuts
lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	mercredi 13 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier	lundi 08 février	mardi 09 février	mercredi 10 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
Salade iceberg aux pommes vinaigrette	Saucisson à l'ail* médaillon de surimi mayonnaise	Friand au fromage	Potage cultivateur	Repas Orange	Salade iceberg et croûtons vinaigrette à l'ail	Crêpe au fromage	Betteraves BIO vinaigrette	Nouvel an Chinois	Œuf dur mayonnaise
Sauté de bœuf filière Elevage de Normandie (27) façon Bourguignon	Emincé de poulet sauce à l'ancienne	Normandin de veau sauce champignons	Filet de colin sauce oseille	Salade mêlée vinaigrette aux agrumes	Hachis végétarien	Mignon de poulet sauce tomate	Normandin de veau sauce champignons	Choux blanc de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette au sésame	Poisson pané et citron
Nuggets végétariens	Poisson pané et citron	Pané fromager	Pennes	Risotto potiron œuf dur (plat végétarien)	-	Filet de colin sauce nantua	Nuggets végétariens + ketchup	Emincé de poulet sauce aigre douce	Navets à la crème
Pommes vapeur	Choux de Bruxelles	Carottes à l'étuvée	Yaourt nature + sucre	Mimolette	Coulommiers	Choux fleur	Frites	Riz jaune	Yaourt sucré
Vache Picon	Tomme grise	Saint Paulin	Banane BIO	Carrot Cake	Liégeois vanille	Suisse aromatisé	Vache Picon	Yaourt noix de coco au lait entier de la ferme de Sigy (77)	Rocher coco
Flan nappé caramel	Kiwi BIO	Compote pomme				Clémentines	Gâteau au chocolat et pépites de chocolat	Ananas au sirop	
lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	mercredi 20 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier	lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette au miel	Salade de pommes de terre au fromage blanc ciboulette	Pâté de campagne* Œuf dur mayonnaise	Repas Italien	Velouté épinards	Macédoine de légumes mayonnaise	Mardi Gras	Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette	Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise	Salade de pommes de terre et cornichons vinaigrette
Chipolatas* label rouge Quenelle brochet sauce crème	Beignet de calamars	Moelleux de bœuf +ketchup Galette végétarienne + ketchup	Salade verte vinaigrette aux dès de tomate	Brandade de poisson	Moelleux de bœuf sauce au poivre	Salade verte et maïs vinaigrette	Boulette d'agneau sauce tajine	Lasagne julienne de légumes et lentilles BIO	Filet de lieu sauce lombarde
Farfalles	Navets à la crème	Petits pois aux oignons	Pizza au fromage (plat végétarien)	Pyrénées	Quenelle nature sauce nantua	Paupiette de veau sauce façon carbonade	Boulettes végétariennes	-	Haricots persillés
Yaourt sucré	Suisse sucré	Gouda	Flan chocolat Boudoir	Liégeois chocolat	Lentille	Boulettes végétariennes	Semoule et légumes couscous	Saint Paulin	Chantailou ail et fines herbes
Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Gaufre de Liège	Banane BIO			Suisse aromatisé Poire	Yaourt sucré	Carré de Ligueil	Clémentine	Flan nappé caramel
						Gâteau praliné et vermicelles du chef	Madeleine		
lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	mercredi 27 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier	lundi 22 février	mardi 23 février	mercredi 24 février	jeudi 25 février	vendredi 26 février
Mais vinaigrette aux épices mexicaines	Saucisson à l'ail Œuf dur mayonnaise	Repas Médiéval	Salade de blé aux petits légumes vinaigrette	Médaillon de surimi mayonnaise	Taboulé libanais	Choux rouge de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette	Petit Chaperon Rouge Betterave BIO vinaigrette au vinaigre de framboise	Potage Brocolis onctueux	Salade de lentilles à l'échalote
Allumettes de dinde façon carbonara	Pilaf de riz BIO et lentilles BIO au curry	Chou rouge de la ferme de la Villeneuve (77) aux pommes vinaigrette	Boulette d'agneau sauce tandoori	Filet de poisson pané	Omelette (plat végétarien)	Normandin de veau sauce chasseur	Normandin de veau sauce chasseur	Quichobolo	Gratin de pommes de terre au poisson
Dès de colin façon carbonara		Sauté de porc* sauce au miel et aux épices	Filet de colin sauce citron	Purée de Brocolis et pommes de terre	Brocolis et pommes de terre	Pané fromager	Pané fromager	Tarte au fromage	Petit moulé
Tortis au beurre	Petit moulé	Quenelle sauce au miel et aux épices	Haricots vert en persillade Buchette vache chèvre	Crème anglaise	Suisse sucré	Haricots blanc sauce tomate	Haricots blanc sauce tomate	Yaourt sucré	Crème dessert praliné
Suisse sucré	Clémentines	Purée pommes de terre	Banane BIO	Gâteau au miel et noisette du chef	Poire du GAEC des Frères Trouet (95)	Fromage blanc (seau) et confiture fraise	Fromage blanc (seau) et confiture fraise	Pomme du GAEC des Frères des Trouet (77)	
Ananas au sirop		Fromage blanc (seau) + coulis de fruits rouges				Galette au beurre	Galette au beurre		
		Galettes St Michel							
lundi 01 mars	mardi 02 mars	mercredi 03 mars	jeudi 04 mars	vendredi 05 mars	lundi 01 mars	mardi 02 mars	mercredi 03 mars	jeudi 04 mars	vendredi 05 mars
Radis et beurre	Potage poireaux et pommes de terre	Céleri de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette aux agrumes	Repas Anglais	Betteraves BIO vinaigrette	Radis et beurre	Potage poireaux et pommes de terre	Céleri de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette aux agrumes	Carottes râpées et choux blanc de la ferme de la Villeneuve (77) mayonnaise	Tarte aux lentilles (plat végétarien)
Bolognaise aux épices italiennes	Beignet de calamar sauce tartare	Mignon de poulet au jus Nuggets de blé	Carottes râpées et choux blanc de la ferme de la Villeneuve (77) mayonnaise	Tarte aux lentilles (plat végétarien)	Bolognaise aux épices italiennes	Beignet de calamar sauce tartare	Mignon de poulet au jus Nuggets de blé	Poisson meunière et citron	Vache Picon
Farfalles	Haricots vert	Purée de courgettes	Poisson meunière et citron	Vache Picon	Farfalles	Haricots vert	Purée de courgettes	Petits pois au jus	
Suisse aromatisé	Yaourt aromatisé	Buchette vache chèvre	Yaourt sucré	Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Suisse aromatisé	Yaourt aromatisé	Buchette vache chèvre	Yaourt sucré	Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)
Ananas	Ananas	Flan vanille	Cake aux fruits du chef		Ananas	Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Flan vanille	Cake aux fruits du chef	

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements