

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

LE SAVIEZ-VOUS ?



- Les jus végétaux à base de soja, d'amande... 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.

S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeul

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'½ 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.



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

api

Conception Créativ

Menus du 01 septembre 2020 – 30 octobre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE ST PATHUS

Légende :



Viande française



Produit cuisiné



Produit BIO



Produit local

<p>lundi 31 août</p> <p>Salade maïs vinaigrette</p> <p>Paupiette de veau aux herbes Nuggets végétariens</p> <p>Semoule</p> <p>Bûchette vache chèvre</p> <p>Roulé chocolat</p>	<p>mardi 01 septembre</p> <p>Salade maïs vinaigrette</p> <p>Paupiette de veau aux herbes Nuggets végétariens</p> <p>Semoule</p> <p>Bûchette vache chèvre</p> <p>Roulé chocolat</p>	<p>mercredi 02 septembre</p> <p>Melon</p> <p>Moelleux de bœuf au jus</p> <p>Omelette</p> <p>Courgettes béchamel</p> <p>Tomme noire</p> <p>Abricots</p>	<p>jeudi 03 septembre</p> <p>Repas de la rentrée Cocktail de rentrée : Sirop grenadine</p> <p>Salade verte</p> <p>Pizza tomate chèvre (plat végétarien)</p> <p>Yaourt nature + sucre</p> <p>Banane BIO</p>	<p>vendredi 04 septembre</p> <p>Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise</p> <p>Filet de poisson meunière et citron</p> <p>Pommes vapeur persillées</p> <p>Vache Picon</p> <p>Crème dessert vanille</p>	<p>lundi 28 septembre</p> <p>Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) au miel</p> <p>Merguez + ketchup</p> <p>Boulettes végétariennes</p> <p>Purée de PdT</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Madelon aux pépites de chocolat</p>	<p>mardi 29 septembre</p> <p>Choux blanc et carottes vinaigrette</p> <p>Carbonara végétarienne (plat végétarien)</p> <p>Farfalles</p> <p>Vache Picon</p> <p>Prunes</p>	<p>mercredi 30 septembre</p> <p>Repas de ma Grand-Mère</p> <p>Potage Essaü</p> <p>Moelleux de bœuf au jus poisson pané et citron</p> <p>Carottes persillées et pdt</p> <p>Suisse sucré</p> <p>Compote pomme</p>	<p>jeudi 01 octobre</p> <p>Betteraves BIO</p> <p>Pilon de poulet sauce curry</p> <p>Filet de merlu sauce armoricaine</p> <p>Haricots verts</p> <p>Buchette vache chèvre</p> <p>Orange</p>	<p>vendredi 02 octobre</p> <p>Lentilles vinaigrette</p> <p>Nuggets de poisson</p> <p>Epinards béchamel</p> <p>Emmental</p> <p>Beignet au chocolat</p>
<p>lundi 07 septembre</p> <p>Salade verte au miel</p> <p>Filet de lieu sauce tomate</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Coulommiers</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>mardi 08 septembre</p> <p>Tomates vinaigrette</p> <p>Gratin de tortis aux légumes d'été (plat végétarien)</p> <p>Yaourt nature BIO + sucre</p> <p>Prunes</p>	<p>mercredi 09 septembre</p> <p>Repas Oriental Carottes râpées de la ferme de La Villeneuve (77) vinaigrette à la coriandre</p> <p>Boulettes d'agneau sauce tajine boulettes végétariennes sauce tajine</p> <p>Semoule BIO</p> <p>Mimolette</p> <p>Gâteau du chef au miel</p>	<p>jeudi 10 septembre</p> <p>Pastèque</p> <p>Nuggets de poisson</p> <p>Fondue de poireaux et pdt</p> <p>Emmental</p> <p>Banane BIO</p>	<p>vendredi 11 septembre</p> <p>Crêpe au fromage</p> <p>Aiguillettes de poulet sauce aux 4 épices</p> <p>Filet de merlu sauce armoricaine</p> <p>Epinards béchamel</p> <p>Chanteneige</p> <p>Nectarine</p>	<p>lundi 05 octobre</p> <p>Choux rouges de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette aux pommes</p> <p>Filet de lieu sauce citronnée</p> <p>Tortis</p> <p>Buchette vache chèvre</p> <p>Compote pomme abricot</p>	<p>mardi 06 octobre</p> <p>Betteraves BIO</p> <p>Burger de veau au jus quenelle nature sauce tomate</p> <p>Semoule</p> <p>Emmental</p> <p>Orange</p>	<p>mercredi 07 octobre</p> <p>Salade de pâtes italiennes</p> <p>Filet de merlu sauce normande</p> <p>Choux fleur béchamel</p> <p>Chantailou ail et fines herbes</p> <p>Compote pomme fraise</p>	<p>jeudi 08 octobre</p> <p>HAPPY TARTERIE Salade verte vinaigrette</p> <p>Quicho'bolo Quicho'thon</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Poire du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p>vendredi 09 octobre</p> <p>Endive sauce au fromage blanc</p> <p>Beignet de calamar</p> <p>Brocolis et pdt</p> <p>Petit moulé</p> <p>Raisins</p>
<p>lundi 14 septembre</p> <p>Salade mexicaine</p> <p>Moelleux de bœuf au jus nuggets de blé</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Eclair chocolat</p>	<p>mardi 15 septembre</p> <p>Repas Italien Tomates mozzarella</p> <p>Bolognaise aux épices italiennes</p> <p>Bolognaise au thon</p> <p>Pennes</p> <p>Yaourt façon straciatella</p> <p>Madeleine</p>	<p>mercredi 16 septembre</p> <p>Maïs vinaigrette persillées</p> <p>Filet de poulet sauce tomate</p> <p>Omelette</p> <p>Petits pois au jus</p> <p>Yaourt+ corn flakes</p> <p>Poire du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p>jeudi 17 septembre</p> <p>Melon</p> <p>Gratin de pdt au jambon* gratin de pdt jambon dinde gratin de pdt au fromage</p> <p>Suisse sucré</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>vendredi 18 septembre</p> <p>Concombre à la menthe</p> <p>Filet de merlu sauce crème</p> <p>Semoule</p> <p>Gouda</p> <p>Crème dessert vanille</p>	<p>lundi 12 octobre</p> <p>Taboulé aux agrumes</p> <p>Aiguillette de poulet sauce barbecue omelette</p> <p>Ratatouille</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Galette St Michel</p>	<p>mardi 13 octobre</p> <p>Salade verte et croûtons</p> <p>Paupiette de veau sauce charcutière</p> <p>médailon de surimi mayonnaise</p> <p>Farfalles</p> <p>Suisse sucré</p> <p>Raisins</p>	<p>mercredi 14 octobre</p> <p>Brocolis vinaigrette</p> <p>Boulettes végétariennes marenge (plat végétarien)</p> <p>Riz</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Moelleux au poire et pépites de chocolat du chef</p>	<p>jeudi 15 octobre</p> <p>Crêpe au fromage</p> <p>Filet de poisson meunière et citron</p> <p>Epinards et pdt béchamel</p> <p>Chantailou ail et fines herbes</p> <p>Banane BIO</p>	<p>vendredi 16 octobre</p> <p>Repas Motagnard Potage Dubarry</p> <p>Tartiflette au fromage (plat végétarien)</p> <p>Yaourt et confiture de myrtille</p> <p>Madeleine</p>
<p>lundi 21 septembre</p> <p>Radis et beurre</p> <p>Filet de poisson pané citron</p> <p>Tortis</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Pêche</p>	<p>mardi 22 septembre</p> <p>Tomates vinaigrette</p> <p>Quenelle de brochet sauce niçoise</p> <p>Brocolis à l'origan</p> <p>Emmental</p> <p>Flan vanille</p>	<p>mercredi 23 septembre</p> <p>Haricots beurre vinaigrette à l'échalote</p> <p>Boulettes de porc* sauce aux oignons boulettes végétariennes sauce aux oignons</p> <p>Potatoes</p> <p>Mimolette</p> <p>Compote pomme</p>	<p>jeudi 24 septembre</p> <p>Repas pour la planète Carottes râpées vinaigrette de la ferme de Villeneuve (77) vinaigrette</p> <p>Riz BIO cuisiné aux soja façon reine</p> <p>Maasdam BIO</p> <p>Banane BIO</p>	<p>vendredi 25 septembre</p> <p>Salade verte et croûtons</p> <p>Filet de lieu sauce indienne</p> <p>Boulghour</p> <p>Crème anglaise</p> <p>Gâteau croquant à la noisette et au miel du chef</p>	<p>lundi 19 octobre</p> <p>Macédoine de légumes mayonnaise</p> <p>Filet de poisson meunière et citron</p> <p>Brocolis et pdt</p> <p>Vache Picon</p> <p>Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p>mardi 20 octobre</p> <p>Haricots beurre à l'échalote</p> <p>Merguez + ketchup quenelle nature sauce tomate</p> <p>Riz</p> <p>Petit moulé</p> <p>Poire du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p>mercredi 21 octobre</p> <p>Potage gourmand carottes spéculoos</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Filet de lieu sauce oseille</p> <p>Pennes</p> <p>Tomme noire</p> <p>Raisins</p>	<p>jeudi 22 octobre</p> <p>Céleri de la ferme de la Villeneuve (77) rémoulade</p> <p>Filet de poulet sauce champignons</p> <p>Omelette</p> <p>Choux de Bruxelles à l'ail et pdt</p> <p>Chantailou ail fines herbes</p> <p>Crème dessert vanille</p>	<p>vendredi 23 octobre</p> <p>Repas couleur d'automne Salade verte et croûtons vinaigrette</p> <p>Parmentier de poisson</p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Roulé abricot</p>
<p>lundi 26 octobre</p> <p>Choux fleur vinaigrette moutarde à l'ancienne</p> <p>Carbonara*</p> <p>Nuggets végétariens</p> <p>Tortis</p> <p>Brie de la ferme de la Tremblaye (78)</p> <p>Compote pomme poire</p>	<p>mardi 27 octobre</p> <p>Crêpe au fromage</p> <p>Quenelle de brochet sauce niçoise</p> <p>Ratatouille</p> <p>Emmental</p> <p>Ananas</p>	<p>mercredi 28 octobre</p> <p>Repas Far West Maïs vinaigrette</p> <p>Pilon de poulet aux épices mexicaines</p> <p>filet de lieu aux épices</p> <p>Carottes au miel</p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Donuts</p>	<p>jeudi 29 octobre</p> <p>Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) au citron</p> <p>Filet de merlu sauce aneth</p> <p>Riz</p> <p>Suisse sucré</p> <p>Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)</p>	<p>vendredi 30 octobre</p> <p>Velouté crémeux épinards</p> <p>Moelleux bœuf sauce au poivre nuggets poisson</p> <p>Epinards béchamel</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Banane BIO</p>					

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements