



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 06 mars 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE STE MARIE - COLLEGE

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	Jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
OMELETTE AUX FINES HERBES OU STEAK HACHE (VBF) SAUCE NAPOLITAINE	ÉMINCÉ DE POULET FRANÇAIS SAUCE FORESTIERE OU JAMBON BRAISÉ SAUCE BRUNE	ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE DIABLE OU CORDON BLEU	FILET DE COLIN DIEPPOISE OU MIJOTE DE BŒUF (VBF) A L'ESTRAGON
RIZ PILAF ET BROCOLIS GRATINES	JARDINIÈRE DE LÉGUMES/FRITES	SEMOULE,RAGOUT DE CAROTTES AU CERFEUIL	TORTIS AUX TROIS COULEURS ET ENDIVES BRAISÉES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	GALETTE DES ROIS	CHOIX DE DESSERTS DONT PRODUITS LAITIERS LOCAUX

lundi 03 février	mardi 04 février	Jeudi 06 février	vendredi 07 février
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
CARBONADE FLAMANDE (VBF) OU FILET DE LIEU A L'OSEILLE	BOULETTES D'AGNEAU AU CURRY OU ROTI DE PORC DES HAUTS DE France AUX PRUNEAUX	OMELETTE NAPOLITAINE OU EMINCE DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE CHARCUTIERE	FILET DE COLIN SAUCE AU PESTO ROUGE OU CORDON BLEU
FRITES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	SEMOULE AUX ÉPICES ET PIPERADE	PENNES ET CHOU FLEUR EN GRATIN	RIZ ET PETITS LÉGUMES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CRÊPE AU SUCRE	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	CHOIX DE DESSERTS

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	Jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
OMELETTE AU FROMAGE OU ESCALOPE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE TOMATE	ROTI DE BŒUF (VBF) SAUCE GARDIANE (céleri branche, zeste orange) OU POISSON MEUNIERE	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France CREOLE OU PILONS DE POULET A LA MEXICAINE	PECHE DU JOUR OU BURGER DE VEAU SAUCE BRUNE
BOULGOUR ET POELE DE LEGUMES	BOULGOUR ET POELE DE LEGUMES	PENNES ET HARICOTS VERTS	RIZ ET JULIENNE DE LÉGUMES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 10 février	mardi 11 février	Jeudi 13 février	vendredi 14 février
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
JAMBON CHAUD SAUCE ROUGAIL OU STEAK HACHE (VBF) SAUCE BERCY (échalote, persil)	COUSCOUS BOULETTES OU NAVARIN D'AGNEAU	CRUSTILLANT FROMAGE OU TIMBALE DE POISSON A LA DIEPPOISE	PECHE DU JOUR OU BLANQUETTE DE VOLAILLE FRANCAISE
FRITES ET HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	RIZ ET POËLÉE DE CAROTTES LOCALES	TORTIS ET EPINARDS A LA CREME
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	Jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES 	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
STEAK HACHE (VBF) SAUCE DIJONNAISE OU BLANQUETTE DE POISSON	ROTI DE PORC DES HAUTS DE France AU SOJA OU BŒUF (VBF) A LA CITRONNELLE ET AU GINGEMBRE	TAJINE DE BŒUF (VBF) OU CHIPOLATAS RÔTIES	CRUSTILLANT AU FROMAGE OU FILET DE COLIN A L'ANETH
FRITES ET HARICOTS BEURRES	RIZ CANTONNAIS ET BRUNOISE DE LEGUMES	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	COQUILLETES ET PIPERADE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 02 mars	mardi 03 mars	Jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
STEAK HACHE (VBF) SAUCE POIVRE DOUX OU SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE FORESTIERE	OMELETTE OU CERVELAS OBERNOIS	SAUTE DE BŒUF(VBF) OU CHIPOLATAS SAUCE BERCY	PECHE DU JOUR OMELETTE AU FROMAGE
COQUILLETES ET HARICOTS VERTS BRAISES	COQUILLETES ET HARICOTS VERTS BRAISES	RIZ ET COMPOTE DE POMME	SEMOULE ET LÉGUMES COUSCOUS
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	Jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
CARBONARA OU MARMITE DU PECHEUR	ROTI DE BŒUF(VBF) SAUCE BERCY OU NORMANDIN DE VEAU MARENGO	OMELETTE FROMAGE OU DAUBE DE DINDE FRANCAISE AUX CHAMPIGNONS	PECHE DU JOUR OU ESCALOPE DE PORC DES HAUTS DE France AU PAPRIKA
MINIS PENNES ET JULIENNE DE LEGUMES	FRITES CAROTTES LOCALES	RIZ ET BROCOLIS	SEMOULE ET RATATOUILLE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

