



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

api

Conception Chloé

lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
CAROTTES RAPEES	PATE DE CAMPAGNE	MACHE ET MAIS EN SALADE	SALADE DE PEPINETTES AUX LEGUMES
ESCALOPE VIENNOISE	BLANQUETTE DE VOLAILLE A LA CREME BIO	COUSCOUS AUX BOULETTES SARRAZIN	FILET DE POISSON MEUNIERE
MACARONI	GRATIN DE POTIRON	SEMOULE ET SAUCE TOMATE	PUREE DE BROCOLIS
PTIT MOULE	BUCHETTE MELANGE	GOUDA BIO	YAOURT NATURE BIO
COMPOTE DE POMME BIO	MOUSSE AU CHOCOLAT	GALETTE DES ROIS	POMME
lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
PIZZA AU FROMAGE	SAUCISSON A L'AIL	SALADE DE FEUILLE DE CHENE BLONDE	SALADE DE LENTILLES MAISON
EMINCE DE POULET SAUCE CURRY	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	BOLOGNAISE	OMELETTE
CAROTTES BIO	RIZ	PATES BIO ET RAPE	CHOU FLEUR EN GRATIN
BLEU A LA COUPE	EMMENTAL BIO	PETIT SUISSE	FROMAGE BLANC AREILLADOU
FLAN VANILLE	CLEMENTINE	CAKE ORANGE ET CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON BIO
lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
ROSETTE	TABOULE	SALADE MELEE	BETTERAVES BIO VINAIGRETTE
PARMENTIER AU POTIRON	ROTI DE DINDE	QUENELLES SCE PROVENCALE	GRATIN DE POISSON EN SAUCE
YAOURT FERMIER BIO	PETITS POIS	POEELE DE LEGUMES AU CUMIN	PATES ET RAPE
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC BIO	CAMEMBERT BIO	CHANTENEIGE
	FRUIT AU SIROP	POMME CHANTECLER	LIEGEOIS AU CHOCOLAT
lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
SALADE DE RIZ	JAMBON BLANC	FEUILLETE AU FROMAGE	SALADE COLESLAW
CORDON BLEU	FILET DE POULET AUX CHAMPIGNONS	GOULASH DE BŒUF BIO	PANE DU FROMAGER
GRATIN DE BROCOLI	PUREE DE POTIRON	HARICOTS VERTS	ECRASE DE PDT BIO
EDAM BIO	CAMEMBERT BIO	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE SUCRE
CREME VANILLE	SALADE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	CREPE ROULEE CHOCOLAT

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
SALADE DE POMMES DE TERRE BIO	NEMS	SALADE DE MACHE	CREPE AU FROMAGE
STEAK HACHE	SAUTE DE POULET A L'ANANAS	PARMENTIER AUX LENTILLES	DOS DE COLIN AU PISTOU
GRATIN DE POTIRON	RIZ CANTONNAIS BIO	PTIT MOULE AIL ET FINES HERBES	BEIGNETS DE CHOU FLEUR
YAOURT NATURE BIO	YAOURT A BOIRE	YAOURT VANILLE BIO	CANTAL JEUNE AOP
FRUIT DE SAISON	ROCHER COCO	FRUIT DE SAISON BIO	
lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
CELERI REMOULADE	JAMBONETTE	SALADE VERTE ET MAIS	QUICHE
CURRY DE VOLAILLE	BŒUF BRAISE	ŒUFS DURS BECHAMEL	FILET DE POISSON A LA CREME
ROSTI DE LEGUMES	PUREE	PATES TRICOLORES	CAROTTES PERSILLEES BIO
CARRE LIGUEIL	VACHE QUI RIT	PETIT SUISSE BIO	CHANTAILLOU
COMPOTE BIO	FRUIT DE SAISON BIO	TARTE AU FLAN	FRUIT DE SAISON
lundi 17 février	mardi 18 février	jeudi 20 février	vendredi 21 février
DES DE BETTERAVES BIO VINAIGRETTE	SALADE DE LENTILLES	CAROTTES RAPEES	SALADE DE PATES
PAUPIETTE FORESTIERE	QUICHE AU FROMAGE	TAJINE DE VOLAILLE	POISSON MEUNIERE
PATES ET RAPE	HARICOTS BEURRE	SEMOULE ET SAUCE	GRATIN DE POTIRON
YAOURT AROMATISE	FROMAGE BIO	SAMOS	FROMAGE BLANC SUCRE
FRUIT DE SAISON	BEIGNET AUX POMMES	CREME DESSERT CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON BIO

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26). Les Pommes de terre locales sont de Patifol à LEMPS (07). NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION. Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les produits laitiers Léoncel (locaux et bio) sont du Gaec de la Grange à LONCEL (26). Les Areilladou proviennent de la laiterie Carrier à VALS LES BAINS (07). Dans le cadre de la loi Egalim (Loi n° 2018-938 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio.

Dans le même contexte, un repas végétarien est proposé aux enfants une fois par semaine. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.egalimapi.com