

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.

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.



3. Nettoyer les pommes et les couper en petits morceaux. Les faire revenir dans une poêle à feu moyen, ajouter les graines de sésame et le caramel. Bien mélanger le tout 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 Créa'api



MENUS – RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 1er septembre au 16 octobre 2020

Légende :



Rencontre du goût



		LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
SEPTEMBRE 2020	DU 31 AU 06	BONNE RENTREE I	MELON DE PAYS	SALADE DE TOMATE AU BASILIC	SALADE DE RIZ
			SAUCISSE D'ARDECHE	BŒUF BRAISE	OMELETTE BIO
			COQUILLETTES BIO	GRATIN DAUPHINOIS A LA CREME BIO	HARICOTS VERTS
			CAMEMBERT	FROMAGE BLANC	CARRE FRAIS
			FLAN NAPPE CARAMEL	STICK AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON
	DU 07 AU 13	MACEDOINE DE LEGUMES	PASTIQUE	PATE ARDECHOIS	SALADE DE POMME DE TERRE
		CORDON BLEU	QUENELLES NATURE SCE CHAMPIGNONS	SAUTE DE PORC AUX CHAMPIGNONS NOIRS	FILET DE POISSON MEUNIERE
		PATES TORTIS	CAROTTES BIO	EBLY BIO	RATATOUILLE
		BUCHETTE MELANGE	BRIE	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE BIO
		COMPOTE DE POMME BIO	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON
	DU 14 AU 20	MELON	TARTE AU FROMAGE	SALADE VERTE AUX CROUTONS	DUO TOMATE-CONCOMBRE
		GRATIN DE PATES	HAUT DE CUISSE DE POULET ROTI	COURGETTES	DOS DE COLIN AU BEURRE BLANC
		AUX RAVIOLES DE ROYAN	PETITS POIS	A LA BOLOGNAISE	ECRASE DE POMMES DE TERRE
		GOUDA BIO	YAOURT LEONCEL BIO	EMMENTAL BIO	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES
		LIEGOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	TROPEZIENNE	COMPOTE DE FRUITS
	DU 21 AU 27	ROSETTE ET CORNICHON	CAROTTES RAPEES	SALADE DE TOMATE	TABOULE
		SAUTE DE DINDE AU CURRY	CHILI VEGETARIEN	SAUTE DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS	FILET DE POISSON PANE
		BRISURES DE CHOU FLEUR EN GRATIN		COQUILLETTES BIO	EPINARDS
PETIT SUISSE		EDAM BIO	RONDELE NATURE	YAOURT AREILLADOU BIO	
FRUIT DE SAISON BIO		ECLAIR AU CHOCOLAT	CREME DESSERT	COMPOTE DE FRUITS	

		LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
OCTOBRE 2020	DU 28 AU 04	SALADE D'HARICOTS VERTS	MAIS, TOMATE ET THON	SALADE DE LENTILLES BIO A L'OIGNON ROUGE	BATAVIA ET DES D'EMMENTAL
		CAPPELLETTI AU FROMAGE	STEAK HACHE SCE FORESTIERE	SAUTE DE PORC AU CURRY	MARMITE DU PECHEUR MAISON
		YAOURT AUX FRUITS	FROMAGE BIO	CAROTTES PERSILLEES	POMMES VAPEUR BIO
		FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE	FRUIT DE SAISON	CARRE LIGUEIL
	DU 05 AU 11	PIZZA	BETTERAVES BIO EN SALADE	POIS CHICHES EN SALADE	CAROTTES RAPEES BIO
		ROTI DE DINDE	COUSCOUS BOULETTES	PANE DU FROMAGER	FILET DE POISSON MEUNIERE
		POELEE BROCOLIS CHAMPIGNONS	SEMOULE ET LEGUMES	TORTIS COLORES	HARICOTS BEURRE
		CHANTAILLOU	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	YAOURT BIO	ST PAULIN
	DU 12 AU 18	COMPOTE BIO	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	TARTE SURPRISE
		RENCONTRE DU GOUT 2020 : L'Ardèche s'invite au menu			
DU 12 AU 18	CHARCUTERIE DE PAYS	SALADE DE PATES	FEUILLETE AU FROMAGE	VELOUTE DE POTIRON LOCAL AU CUMIN	
	PARMENTIER DE	ROTI DE PORC AUX MARRONS	BOMBINE	FINANCIERE VEGETARIENNE	
	POTIRON LOCAL	POELEE MERIDIONALE	LEGUMES ET PDT	EBLY	
	EMMENTAL	YAOURT AREILLADOU	FROMAGE AREILLADOU	FROMAGE BLANC AREILLADOU	
	COCKTAIL DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CREME DE MARRON	

INFOS PRODUITS :

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) et la volaille de ROYAL BERNARD - GRANE (26). Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION DROME ARDECHE. Les produits Areilladou proviennent de la LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07), et le yaourt fermier de GAEC DE VILLENEUVE LES 3 SOURCES A ST FELICIEN (07), les produits LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26). Les pommes de terre fraîches sont de PATIFOL A LEMPS (07). De nombreux produits locaux proviennent d'AGRICOURT (Eurre 26), AGROBIODROME (Loriol 26) ET D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07).