ZOOM SUR LE SUCRE :

- Naturellement présent dans les fruits, le sucre est aussi présent dans quelques légumes comme la carotte, la betterave, la patate douce.
- Consommé en excès, il peut provoquer des problèmes de santé : cholestérol, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires...
- C'est un goût inné mais dont nous pouvons nous déshabituer progressivement.

ZOOM SUR LES ÉDULCORANTS :

- Ce sont des additifs alimentaires utilisés pour donner une saveur sucrée, tout en apportant peu ou pas de calories.
- Il existe des édulcorants naturels issus des plantes (stevia, sirop d'agave,...), et des édulcorants de synthèse (composés chimiques comme l'aspartame, le sorbitol...).
- Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) leur consommation entretient "l'habituation au goût sucré".

SUCRER AUTREMENT :

- La compote de pommes, tout comme la banane écrasée, sont d'excellentes solutions pour remplacer le sucre dans les gâteaux !
- Le miel (produit par les abeilles) donne un goût différent aux préparations mais apporte autant de glucides que le sucre.
- D'autres sucres apportent de la nouveauté dans nos plats comme le sirop d'érable, le sucre de coco, le muscovado... n'hésitez pas à tester !

Une saison... une recette

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT

DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 20 minutes

- 120 g de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 80 g de sirop d'agave
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure

1. Dans un saladier mettre les œufs, le sirop, le cacao, le lait et le beurre, mélanger.

2. Ajouter la farine et la levure, mélanger à nouveau.

3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min.

Api Restauration - 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-Barœul

MARS AVRIL 2021

SOYONS COMPLICES à table !

ÉDITO

LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Le sucre et les produits sucrés sont des aliments **sources de plaisir** dans notre alimentation mais ils sont non indispensables à notre organisme. Le sucre fournit des glucides qui restent **une source d'énergie** rapidement mobilisable par le corps en cas d'effort.

Les sucres les plus consommés sont naturellement présents dans des végétaux comme la betterave ou la canne à sucre dont ils sont extraits pour être raffinés et consommables sous différentes formes (morceaux, poudre, liquide...).
Bien souvent le sucre est dit "caché" dans de nombreux produits (gâteaux, boissons, plats cuisinés) pour leur fabrication...et ainsi la consommation dépasse les quantités quotidiennes conseillées !

Le Pôle Nutrition Santé

Conception CréApi

Menus du 22 Février au 9 Avril 2021

DANS VOTRE RESTAURANT SCOLAIRE

Légende : BIO · PRODUIT REGIONAL · Festif · Repas Végétarien

lundi 22 février	mardi 23 février	jeudi 25 février	vendredi 26 février
SALADE DE BETTERAVES BIO	PIZZA AU FROMAGE	JAMBONETTE DE L'ARDECHE	MACEDOINE DE LEGUMES AU CURRY
STEAK HACHE	OMELETTE & SAUCE AURORE	BOULETTES D'AGNEAU AU CUMIN	DOS DE COLIN MSC AU CITRON
POMMES DAUPHINES	HARICOTS VERTS PERSILLES	SEMOULE	GRATIN DE POTIRON
ST NECTAIRE	CAMEMBERT	GOUDA BIO	YAOURT BIO
COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON BIO	PECHE AU SIROP	FRUIT DE SAISON
lundi 01 mars	**mardi 02 mars**	**jeudi 04 mars**	**vendredi 05 mars**
ŒUF DUR MAYONNAISE	TABOULE	SALADE VERTE ET MAIS	CAROTTES RAPEES AU BALSAMIQUE
CARBONNADE FLAMMANDE	NUGGETS DE VOLAILLE	BOLOGNAISE	QUENELLES NATURE A LA CREME
ECRASE DE POMME DE TERRE	GRATIN DE BRISURES DE CHOU-FLEUR	SPAGHETTI	POELEE DE LEGUMES AU CUMIN
GOUDA BIO	BUCHETTE MELANGE	PETIT SUISSE BIO	CHANTENEIGE BIO
COMPOTE DE FRUITS	ORANGE BIO	COCKTAIL DE FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT
lundi 08 mars	**mardi 09 mars**	**jeudi 11 mars**	**vendredi 12 mars**
FEUILLETE AU FROMAGE	PATE ARDECHOIS	BATAVIA ET MAIS	SALADE DE RIZ JAUNE
ROTI DE PORC AUX PRUNEAUX	EMINCE DE POULET A LA MOUTARDE A	GRATIN DE POMME DE TERRE AU REBLOCHON	FILET DE POISSON MSC PANE
PETITS POIS CAROTTES	PATES TORTIS	FROMAGE BLANC AREILLADOU	HARICOTS VERTS EN PERSILLADE
FROMAGE BIO	BLEU	CREME DE MARRON	VACHE QUI RIT
LIEGEOIS	BANANE BIO		FRUIT DE SAISON BIO
lundi 15 mars	**mardi 16 mars**	**jeudi 18 mars**	**vendredi 19 mars**
SALADE DE PATES	CAROTTES RAPEES A LA CIBOULETTE	SALADE VERTE	SOUPE DE PRINTEMPS A L'OSEILLE
CORDON BLEU	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	EMINCE DE PORC AU CURRY	FINANCIERE
SALSIFIS A LA TOMATE	ECRASE DE PDT BIO MAISON	JEUNES CAROTTES	AUX LEGUMES
CANTAL	YAOURT AREILLADOU BIO	CARRE LIGUEIL	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES
COMPOTE DE FRUITS BIO	FRUIT DE SAISON	CAKE MAISON AUX PEPITES DE CHOCOLAT	ORANGE BIO

lundi 22 mars	mardi 23 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
SALADE DE POMME DE TERRE BIO	BETTERAVES MIMOSA	SALADE VERTE	ROULADE AUX OLIVES
FLAN DE LEGUMES AU TOFU	SAUTE DE POULET FACON THAI PATES BIO	HACHIS PARMENTIER	FILET DE POISSON MEUNIERE HARICOTS BEURRE
PETIT SUISSE SUCRE	FROMAGE BLEU	CAMEMBERT BIO	CHANTENEIGE
COMPOTE DE FRUIT	FRUIT DE SAISON	FLAN CARAMEL	BANANE BIO
lundi 29 mars	**mardi 30 mars**	**jeudi 01 avril**	**vendredi 02 avril**
POIS CHICHES A L'OIGNON ROUGE	TARTE AU FROMAGE	SALADE AU THON	CAROTTES RAPEES BIO
RIZ VEGETARIEN A LA CANTONAISE	NOIX DE JOUE DE PORC CONFITE	POISSON D'AVRIL	CUISSE DE POULET ROTI
FROMAGE BIO	ROSTI DE LEGUMES	BROCOLIS ET CHOU FLEUR EN PERSILLADE	POMMES NOISETTES
COCKTAIL DE FRUITS	COULOMMIERS	MIMOLETTE	YAOURT AREILLADOU
	FRUIT DE SAISON BIO	TROPEZIENNE	FRUIT DE SAISON
lundi 05 avril	**mardi 06 avril**	**jeudi 08 avril**	**vendredi 09 avril**
Pâques	*ROSETTE*	SALADE COLESLAW	MACHE AUX CROUTONS
	EMINCE DE DINDE AUX MARRONS	SAUTE DE BŒUF AUX PETITS LEGUMES	CREPE AU FROMAGE
	POMMES DAUPHINES	MELANGE DE CEREALES BIO	PETIT POIS
	FROMAGE PETIT LEONCEL BIO	PETIT SUISSE	CANTAL
	DESSERT AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE FRUITS

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 LEONCEL (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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements et susceptibles de contenir des produits ou substances allergènes. Merci de contacter la cuisine si besoin