

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'1/2 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 Créativa

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
<p>Carottes râpées vinaigrette agrumes Champignons à la Grecque Salade verte</p> <p>Saucisses de Strasbourg</p> <p>Haricot blancs sauce tomate Poêlée de légumes</p> <p>Yaourt aromatisé Compote fraîche de pomme Bio Fleur Oranger Pêche</p>	<p>Macédoine de légumes vinaigrette Crêpe au fromage Salade verte</p> <p>Boulettes céréales sauce provençale</p> <p>Courgettes à l'ail Polenta</p> <p>Brie Crème dessert vanille Pomme</p>		<p>Radis / Beurre Salade de riz Salade verte</p> <p>Poisson frais sauce au citron</p> <p>Julienne de légumes Coquillettes Bio</p> <p>Kiri Gâteau Basque Raisin</p>	<p>Salade mais tomates poivrons Saucisson Salade verte</p> <p>Sauté de bœuf façon bourguignon</p> <p>Riz Bio pilaf Epinards</p> <p>Cantal Mousse au chocolat Banane Bio</p>

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Concombres sauce fromage blanc Salade de Pommes de terre Salade verte	Lentilles Bio vinaigrette Salade de maïs Salade verte		Melon Salade de pâtes Salade verte	Salade de perles Crêpe au champignon Salade verte
Bolognaise de bœuf aux épices italiennes	Mignon de poulet sauce champignon			Poisson blanc meunière
Macaroni Brunoise de légumes	Haricots Verts ail et persil Blé pilaf		Gratin de pommes de terre au jambon	Brocolis sauce fromage fondu Boullghour
Emmental Flan nappé caramel Ananas au sirop	Yaourt Cœur de Fermier Crème dessert chocolat Kiwi Bio		Suisse fruité Compote fraîche pomme Bio pêche Poire	Bleu d'Auvergne Liégeois Vanille Kiwi Bio

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
<p>Taboulé Bio Salade de Pois Chiche Salade verte</p>	<p>Potage de potiron Friand au fromage Salade verte</p>		<p>Chou blanc râpé raisins secs Œuf dur – Mayonnaise Salade verte</p>	<p>Tomates vinaigrette Salade cœurs d'artichaut Salade verte</p>
<p>Poisson frais sauce au thym</p>	<p>Emincé de poulet sauce aigre douce</p>		<p>Timbale Milanaise à la Dinde</p>	<p>Flan de carottes à l'emmental</p>
<p>Petit-pois Carottes</p>	<p>Purée de pomme de terre Courgettes</p>		<p>Coquillettes Bio Poêlée de légumes</p>	
<p>Bûche du Pilat Crème dessert Prune</p>	<p>Fromage blanc Crème dessert chocolat Kiwi</p>		<p>St Nectaire Compote fraîche de pomme Bio Vanille Pomme</p>	<p>Yaourt aromatisé Gâteau aux pépites de chocolat Banane</p>