

## 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 Créativ

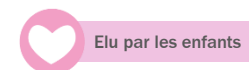


# Menus du 31 Aout au 16 Octobre 2020

## de la Cuisine Centrale du Bassin de Thau à GIGEAN

### Prestation Standard Double Garniture

Légende :



lundi 31 août	Prolongeons l'été	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
Entrée du jour	Pastèque	Salade de maïs	Macédoine mayonnaise	Pâté de campagne régional
Viande du jour	Thon en vinaigrette	Rôti de boeuf	Emincé de poulet sauce tomate	Nuggets de blé
Poêlée de légumes et pommes de terre	Taboulé à la semoule BIO	Ratatouille et riz BIO	Coquillettes BIO et Poelée de légumes	Epinards en béchamel et Riz BIO
Fromage du jour	Suisse fruité	Fromage blanc régional	Emmental râpé	Camembert BIO
Dessert du jour	Donut's sucré	Fruit de saison	Fruit de saison régional	Bras de vénus du chef

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	Douceurs d'automne	vendredi 02 octobre
Carottes râpées (régional)	Pâté de foie	Salade de pâtes BIO	Crudités BIO de saison	Gaspacho
Paupiette de veau à la moutarde	Omelette	Rôti de boeuf	Sauté de porc (régional) aux champignons	Riz pilaf de camargue façon paella au poisson
Semoule BIO	Pommes noisette et Piperade de légumes	Courgettes béchamel et Pommes sautées	Purée de potirons et purée de pdt	
Tomme blanche	Yaourt aromatisé	Gouda à la coupe	Crème anglaise	Vache qui rit BIO
Nappé caramel	Fruit de saison BIO	Fruit de saison	Cake aux noix du chef	Fruit de saison local

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
Melon (Régional)	Salade verte (régional) et croûtons	Taboulé à la semoule BIO	Friand au fromage	Pastèque
Saucisse grillée (régional)	Poisson pané	Sauté de boeuf (régional) au jus	Rôti de dinde froid	Lentilles à l'indienne
Haricots blancs à la tomate et Jeunes carottes	Purée de pommes de terre et brocolis	Haricots verts et Pommes noisettes	Pommes noisettes et Courgettes en béchamel	Riz BIO
Edam BIO à la coupe	Yaourt BIO sucré	Carré de ligueil	Vache qui rit BIO	Suisse fruité
Crème dessert vanille	Cubes de poires au sirop (régional)	Compote de fruits du chef	Fruit de saison	Sachet pommes séchée (local)

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	mercredi 07 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
Tomate aux olives	Saucisson à l'ail	Salade de courgettes râpées (régional)	Tarte au fromage du chef	Salade verte (Régional) aux croûtons
Brandade de poisson	Curry de volaille	Sauté de boeuf (régional) au jus	Rôti de porc	Palet végétarien montagnard
Edam BIO	Semoule BIO et Jeunes carottes	Coquillettes BIO	Piperade de légumes et Riz de camargue	Haricots verts et pommes sautées
Compote de fruits	Fromage blanc sucré	Chantailou ail et fines herbes	Yaourt sucré	Masdaam BIO
	Fruit de saison (local)	Crème dessert vanille	Fruit de saison BIO	Eclair chocolat

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Melon (Régional)	Betteraves BIO à l'échalote	Caviar d'aubergines du chef	Concombre (régional) à la ciboulette	Taboulé à la semoule BIO
Boulettes de boeuf à la sauce tomate	Aiguillettes de poulet au curry	Sauté de porc régional aux olives	Palet végétarien maraicher (Hilcona)	Poisson meunière
Coquillettes BIO	Boullgour et Julienne de légumes	Haricots beurre et Pommes persillées	Ratatouille du chef et riz BIO	Brocolis en béchamel et Pommes Vapeur
Emmental râpé	Yaourt brassé aux fruits	Masdaam BIO	Crème anglaise	Buchette mi-chèvre
Liégeois chocolat	Fruit de saison local	Quatre quart du chef	Cake aux fruits du chef	Fruit de saison

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
Salade coleslaw	Taboulé à la semoule BIO	Salade de pâtes BIO	Concombre (régional) en vinaigrette	Pâté de campagne catalan (régional)
Emincé de poulet tandoori	Steak haché	Rôti de porc	Pâtes farcies végétarienne	Poisson meunière
Riz BIO et Brocolis	Petits pois du chef et Pommes persillées	Brocolis en béchamel et Pommes vapeur	Yaourt brassé pulpe de fruits	Purée de pdt et de potirons
Suisse fruité	Buchette mi-chèvre	Tomme grise	Fruit de saison BIO	Vache qui rit BIO
Ananas au sirop	Fruit de saison	Liégeois vanille		Compote maison

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
Salade de pois chiches	Betteraves BIO vinaigrette	Pastèque	Tomate en vinaigrette	?
Jambon blanc Label rouge	Calamars à la romaine	Cuisse de poulet basquaise	Hachis parmentier	MENU
Poêlée de légumes du chef et lentilles	Chou fleur en béchamel et Pommes rissolées	Riz BIO		?
Camembert BIO	Yaourt sucré	Petit moulé nature	Suisse fruité	SURPRISE
Compote de fruits	Pâtisserie du jour	Mousse au chocolat	Fruit de saison BIO	?



Bonne rentrée scolaire à tous