

Menus du 1<sup>er</sup> septembre au 16 octobre 2020

# api Menu 5 éléments

- Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais
- Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs
- Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivées pouvant entraîner des allergies ou intolérances
- Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

	<b>mardi 1<sup>er</sup> sept.</b> C'EST LA RENTRÉE	<b>jeudi 03 sept.</b> REPAS VÉGÉ	<b>vendredi 04 sept.</b>
	MELON PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE LENTILLES COULOMMIER NECTARINE	OEUF DUR MAYONNAISE STEAK DE SOJA TORTIS BIO MONTCADI A LA COUPE SALADE DE FRUITS FRAIS	CONCOMBRES VINAIGRETTE HOKI SAUCE ANETH BLÉ PILAF CARRÉ FONDU CREME DESSERT CHOCOLAT
<b>lundi 07 sept.</b>	<b>mardi 08 sept.</b> REPAS VÉGÉ	<b>jeudi 10 sept.</b>	<b>vendredi 11 sept.</b>
RADIS BEURRE SAUTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE SEMOULE EDAM BIO A LA COUPE COMPOTE POMME BANANE	SALADE VERTE VINAIGRETTE A LECHALOTE PARMENTIER AUX DEUX HARICOTS SIX DE SAVOIE FLAN VANILLE	PASTÈQUE FILET DE POULET SAUCE ESTRAGON PETIT POIS CAROTTES YAOURT NATURE SUCRÉ CLAFOUTIS	TERRINE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS POISSON MEUNIÈRE / CITRON POMMES VAPEUR / EPINARD BECHAMEL CARRÉ DE LIGEUILL NECTARINE
<b>lundi 14 sept.</b>	<b>mardi 15 sept.</b> REPAS VÉGÉ	<b>jeudi 17 sept.</b>	<b>vendredi 18 sept.</b>
MACEDOINE DE LÉGUMES SAUCISSE DE POULET AUX OIGNONS LENTILLES CHANTAILLOU POIRE	MELON NUGGETS DE BLÉ POMMES DORÉES AU FOUR / KETCHUP POINTE DE BRIE COMPOTE DE POMME	CONCOMBRE VINAIGRETTE BULGARE PÂTES A LA BOLOGNAISE RONDELÉ AFH CREME DESSERT VANILLE	PIZZA COLIN SAUCE DIEPPOISE RIZ EMMENTAL A LA COUPE BANANE BIO
<b>lundi 21 sept.</b>	<b>mardi 22 sept.</b>	<b>jeudi 24 sept.</b> REPAS VÉGÉ	<b>vendredi 25 sept.</b>
TABOULE EMINCE DE BOEUF EN CARBONNADE HARICOT VERT / HARICOT BEURRE PETIT SUISSE SUCRÉ POMME BIO	PASTÈQUE ROTI DE PORC SAUCE BARBECUE GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE CARRÉ FONDU LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE VERTE VINAIGRETTE A LECHALOTE PAELLA VEGETARIENNE MIMOLETTE A LA COUPE PRUNE	TOMATE MOZZARELLA VINAIGRETTE BASILIC POISSON MARINE PUREE DE CAROTTES CAMEMBERT YAOURT AUX FRUITS LOCAL

<b>lundi 28 sept.</b>	<b>mardi 29 sept.</b>	<b>jeudi 01 oct.</b>	<b>vendredi 02 oct.</b> REPAS VÉGÉ
BETTERAVE ROUGE VINAIGRETTE SAUTÉ DE DINDE SAUCE CHAMPIGNONS GRATIN BROCOLIS / CAROTTES PETIT MOULE NATURE ORANGE	CELERI REMOULADE SPAGHETTI A LA CARBONARA CARRÉ DE LIGUEIL FROMAGE BLANC AROMATISÉ	CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC CORDON BLEU PETITS POIS AU ROMARIN MONTCADI A LA COUPE CAKE CHOCOLAT ET VERMICELLE	CREPE AU FROMAGE BOULE SOJA TOMATE BASILIC FRITES / KETCHUP VACHE QUI RIT RAISIN
<b>lundi 05 oct.</b>	<b>mardi 06 oct.</b>	<b>jeudi 08 oct.</b> REPAS VÉGÉ	<b>vendredi 09 oct.</b>
BETTERAVE ROUGE EMINCE DE PORC SAUCE ANDALOUSE SEMOULE EMMENTAL A LA COUPE CREME DESSERT VANILLE	TOMATE VINAIGRETTE A LECHALOTE ROTI DE BOEUF SAUCE TARTARE GRATIN DE POMMES DE TERRE TARTARE NATURE BANANE BIO	CAROTTES RAPEES AU CITRON CHILI SIN CARNE RIZ PETIT SUISSE GAUFRE LIEGEOISE	CERVELAS & CORNICHON POISSON PANÉ HARICOTS VERT A LA TOMATE COULOMMIER POMME LOCALE
<b>lundi 12 oct.</b>	<b>mardi 13 oct.</b> REPAS VÉGÉ	<b>jeudi 15 oct.</b>	<b>vendredi 16 oct.</b>
MACEDOINE MAYONNAISE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE CHARCUTIERE POMMES VAPEUR PETIT LOUIS GAUFRE LIEGEOISE	CONCOMBRE VINAIGRETTE NUGGETS DE BLÉ PETITS POIS CAROTTES POINTE DE SAINT PAULIN RAISIN	OEUF DUR MAYONNAISE SAUCISSE KNACKI LENTILLES CUISINÉES CROCLAIT SALADE DE FRUITS MAISON	SALADE VERTE VINAIGRETTE BRANDADE DE POISSON EDAM BIO A LA COUPE COMPOTE DE POMMES

**LÉGENDE :**

Régional	Recette cuisinée	Nouvelle recette
V viande française	Repas à thème	Bio

api Vegetarische  
Repas végétarien

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.



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.



## 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.

SEPTEMBRE OCTOBRE 2020

SOYONS COMPLICITÉS à table!



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 Créapi