



### CÔTÉ NUTRITION :

Le goûter idéal est constitué de deux familles d'aliments parmi :

- Un produit laitier : verre de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage frais, pour son apport en calcium et protéines ;
- Un fruit à croquer ou en compote, pour assurer un bon apport en vitamines et fibres ;
- Un produit céréalier : pain, céréales, biscuit sec... permettant d'apporter de l'énergie jusqu'au dîner ;
- et une boisson, indispensable pour une bonne hydratation.



### EN MANQUE D'IDÉES ?

- Parfumer un laitage de morceaux de fruits frais et d'une poignée de céréales.
- Agrémenter une compote avec des brisures de biscuits secs.
- Passer au four une banane avec un carré de chocolat.
- Pour les papilles salées, une tranche de pain garnie de fromage est idéale.



### GOÛTER À EMPORTER ?

- Penser aux briquettes de lait.
- Privilégier les fruits préalablement lavés et coupés et les gourdes de compote plus simples à déguster.
- Le pain d'épices est facile à conserver, et il ne contient pas de matières grasses ajoutées.
- Éviter les biscuits industriels : bien que pratiques, ils sont à limiter pour leur richesse en matières grasses et en sucre.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Sucettes de fruits et leur chocolat chaud d'hiver

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour les sucettes de fruits d'hiver : 1 pomme, 2 poires, 3 bananes pas trop mûres, 2 kiwis.



1. Laver, éplucher et découper les fruits en morceaux assez gros. Alternier les morceaux sur 4 pics à brochettes, puis réserver au réfrigérateur.



2. Pour plus de gourmandise, napper chaque brochette de chocolat fondu et remettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour le chocolat chaud : 800 ml de lait, 100 g de chocolat (noir, au lait ou caramel en fonction des goûts).



1. Casser le chocolat dans une casserole. Ajouter le lait et cuire à feu doux pendant 10 minutes tout en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu.



2. Fouetter le chocolat avant de le verser dans les tasses. Pour découvrir de nouvelles saveurs, le chocolat chaud peut s'agrémenter d'épices comme la cannelle ou d'extrait de vanille.



JANVIER FÉVRIER 2020



## Soyons Complices à table !

ÉDITO

### Le goûter, le moment tant attendu des enfants !

Après une journée bien remplie, rien de mieux pour décompresser que de se poser, à l'école ou à la maison, pour déguster un goûter gourmand et équilibré !

C'est un moment de plaisir mais aussi un apport nutritionnel essentiel au développement de l'enfant.

En effet, vers 16h, la journée est loin d'être terminée : un goûter varié et sain permet d'apporter l'énergie nécessaire pour faire ses devoirs, pratiquer une activité extrascolaire, compléter le déjeuner si besoin et tenir jusqu'au repas du soir sans grignotage !

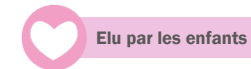
Nous vous proposons dans ce livret des astuces et des idées de recettes, de quoi régaler tous les goûts !

Salutations gourmandes,  
Le Pôle Nutrition Santé

# Menus du 06 janvier au 6 mars 2020

## PRESTATION UN MENU BIO PAR QUINZAINE

Légende :



lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	Jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier
Betteraves BIO à l'échalote	Salade de coquillettes BIO	Potage de légumes	Carottes à l'orange
Rôti de porc sauce moutarde	Emincé de volaille BIO sauce du chef	Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette	Poisson pané
Haricots blancs cuisinés	Haricots verts BIO	Suisse fruité	Blettes à la tomate
Chantailou	Brie BIO	Fruit de saison	Fromage blanc sucré
Compote du chef	Crème dessert chocolat BIO		Galette des rois

lundi 03 février	mardi 04 février	Jeudi 06 février	vendredi 07 février
Salade verte et ses croûtons	Betteraves BIO	Crudités BIO de saison	Saucisson à l'ail
Hachis parmentier	Jambon braisé à la moutarde	Omelette BIO	Poisson meunière
	Lentilles	Riz BIO sauce tomate	Chou fleur béchamel
Masdaam BIO	Fromage blanc fruité	Camembert BIO	Crêpe au sucre à garnir par les enfants (banane BIO et/ou sauce
Flan nappé caramel	Fruit de saison	Compote pommes BIO	

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	Jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
Saucisson sec	Salade de maïs	Salade coleslaw	Potage de légumes
Pois chiches sauce orientale	Rôti de dinde	Sauté de porc à la sauge	Brandade de poisson
Semoule BIO au jus	Chou fleur en béchamel	Petits pois au jus	Rondelé nature au sel de camargue
Yaourt aromatisé	Camembert BIO	Fromage blanc aromatisé	Fruit de saison BIO
Duo de pommes et fraises séchées	Liégeois vanille	Bras de Vénus	



lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	Jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
Céleri rémoulade	Pâté de campagne	Carottes râpées	Potage de légumes BIO
Saucisse fumée	Filet de hoki à l'oseille	Sauté de Bœuf au romarin	Tortelloni tomate mozzarella BIO
Lentilles cuisinées	Pommes vapeur	Haricots verts	Emmental Râpé BIO
Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Camembert BIO	Fruit de saison BIO
Flan nappé au caramel	Fruit de saison	Riz au lait	

lundi 24 février	mardi 25 février	Jeudi 27 février	vendredi 28 février
Salade verte et ses croûtons	Pamplemousse au sucre	Potage de légumes BIO	Pâté catalan
Brandade de poisson	Goujons de poulet croustillants	Lasagnes bolognaise	Omelette nature
	Chou fleur béchamel	Petit moulé nature	Riz BIO sauce tomate
Masdaam BIO	1/2 beignet à garnir avec au choix confiture ou sauce chocolat maison	Compote de Pommes /poire	Carré de ligueuil
Crème dessert vanille			Fruit de saison

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	Jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
Salade de pommes de terre en Paupiette de veau sauce	Carottes à l'asiatique	Taboulé BIO	Mortadelle
Petits pois très fins	Nems de volaille	Poisson façon blanquette	Polpette végétales à la sicilienne
Carré de ligueuil	Riz BIO façon cantonnais	Epinards aux croûtons	Fusilli BIO
Fruit de saison	Fromage blanc sucré	Yaourt sucré local	Parmigiano reggiano
	Ananas au sirop	Fruit de saison	Mousse chocolat

lundi 2 mars	mardi 3 mars	Jeudi 5 mars	vendredi 6 mars
Céleri rémoulade	Carottes râpées	Betteraves BIO à l'échalote	Rillettes et ses cornichons
Aiguillettes de poulet au curcuma	Rôti de porc à la moutarde	Quenelles nature BIO sauce tomate	Poisson pané
Coquillettes BIO	Haricots verts	Riz BIO	Epinard en béchamel et PDT
Emmental râpé	Camembert BIO	Carré de ligueuil BIO	Yaourt sucré
Compote de pommes fraises	Eclair Chocolat	Crème dessert BIO chocolat	Fruit de saison