

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'½ 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

Menus du 14 septembre au 30 octobre 2020

RESTAURANTS SCOLAIRES DE LA LOUVIERE



Légende



lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	Jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Potage à l'oignon	Minestrone	Potage carotte	Potage courgette
Raviolis de bœuf	Filet de poulet	Boulettes	Pêche du jour
Sauce tomate	Epinards à la crème	Sauce tomate	Sauce beurre - citron
Fromage râpé	Riz	Grenailles	Rata de haricots verts
Biscuit	Fruit	Fruit	Mousse au chocolat

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	Jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
Potage petits pois	Potage poulet	Potage chicon	Potage épinards
Cordon bleu de dinde	Pâtes	Boulette	Fish stick sauce tartare
Rata de carottes	Lardons et crème	Sauce tomate provençale	Courgettes à l'ail
Petit Filou aux fruits	Fromage râpé	Pommes rissolées	Riz au paprika
	Fruit	Fruit	Crème vanille

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	Jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
Potage tomate	Potage navet	Potage parmentier	Potage carotte
Steak haché de bœuf jus de viande	Pâtes au poulet	Vol au vent	Filet de poisson meunière
Lentilles aux légumes	Sauce champignons courgettes crème	Champignons	Sauce mousseline
Pommes ciboulette	Fromage râpé	Pommes grenailles	Jardinière de légumes
Flan vanille sauce caramel	Fruit	Fruit	Purée

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	Jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
Potage chou fleur	Potage du Chef	Potage céleri vert	Potage tomate
Jambon grillé	Pâtes	Steak haché	Nuggets de poisson sauce cocktail
Sauce miel et thym	Sauce bolognaise	Laitue vinaigrette	Brocolis à l'ail
Potée de potiron	Fromage râpé	Pommes rissolées	Purée
Flan caramel	Fruit	Fruit	Liégeois chocolat

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	Jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
Potage cerfeuil	Potage 8 légumes	Potage tomate	Potage haricots verts
Escalope de dinde sauce Sambre Meuse	Pâtes aux minis boulettes de volaille	Saucisse de campagne	Blanquette de poisson
Haricots verts	Sauce tomate	Compote de pommes et abricots	Poireaux et carottes
Pommes persillées	Fromage râpé	Pommes rissolées	Purée
Yaourt sucré	Fruit	Fruit	Chocolat

lundi 19 octobre	mardi 20 octobre	Jeudi 22 octobre	vendredi 23 octobre
Potage 4 légumes	Potage céleri rave	Potage oignons	Potage 8 légumes
Rôti de porc		Bœuf bourguignon	Poisson meunière
Jus au romarin	Lasagne au saumon	(Carottes, champignons et Grenailles)	Sauce citron
Rata Lyonnaise			Potée de haricots verts
Biscuit	Fruit	Fruit	Chocolat

Allergies alimentaires

Nos recettes sont susceptibles de varier. C'est pourquoi les allergènes présents dans le menu du jour seront indiqués sur la feuille de livraison des repas distribuée au jour le jour.

Pour toutes informations concernant les allergènes, veuillez vous adresser à la diététicienne

au numéro suivant : **064/ 88. 53. 28**

lundi 26 octobre	mardi 27 octobre	Jeudi 29 octobre	vendredi 30 octobre
Potage vert pré	Potage brocolis	Potage champignons	Potage navets
Saucisse de campagne sauce demi choux rouges aux pommes	Risotto	Rôti de porc sauce moutarde	Beignets de poisson
Pommes persillées	Sauce bolognaise	Salade	Ketchup
Yaourt sucré	Fromage râpé	Grenailles	Rata de chicons
	Fruit	Fruit	Crème vanille