

Menus du 8 mars au 23 avril 2021

MENUS DU RESTAURANT SCOLAIRE

Légende :



BIO



REPAS A
THEME

lundi 08 mars	mardi 09 mars	Jeucl 11 mars	vendredi 12 mars
Céleri bio rémoulade	Salade de riz, haricots verts, olives et maïs	Betteraves bio vinaigrette	Salade Iceberg
Rôti de porc sauce moutarde	Boulettes de pois chiche bio	Escalope de poulet sauce crème	Brandade
Frites	Légumes couscous et semoule	Haricots beurre	de poisson
Petit Moulé	Camembert	Crème anglaise	Emmental
Compote de fruits	Poire bio	Gâteau au chocolat	Flan nappé caramel

REPAS CREOLE

lundi 15 mars	mardi 16 mars	Jeucl 18 mars	vendredi 19 mars
Œuf mayonnaise	Carottes râpées à l'échalote	Samoussa aux légumes	Taboulé à la menthe à la semoule bio
Tortils	Filet de poisson meunière et citron	Poulet au curry	Rôti de bœuf froid et son ketchup
à la bolognaise de soja	Brocolis persillés	Purée de patates douces	Jeunes carottes au beurre
Petit suisse sucré	Camembert	Petit Cotentin	Bûche de chèvre
Orange	Yaourt aromatisé	Flan coco	Kiwi

lundi 22 mars	mardi 23 mars	Jeucl 25 mars	vendredi 26 mars
Concombre vinaigrette	Salade de blé carnaval	Salade de haricots rouges, riz, maïs, vinaigrette	Batavia
Gratin de la mer	Haricots verts	Nuggets de blé	Pâtes
aux pommes de terre	sauce bolognaise	Purée d'épinards	à la carbonara
Yaourt nature sucré	Carré de l'est	Gouda	Emmental râpé
Pomme	Mousse chocolat	Banane	Compote de pommes

DESSERT DE PÂQUES

lundi 29 mars	mardi 30 mars	Jeucl 01 avril	vendredi 02 avril
Carottes râpées vinaigrette aux fines herbes	Salade de pâtes bio au maïs	Segments de pomelos	Céleri rémoulade
Poêlée de riz bio	Steak haché de bœuf sauce tomate	Sauté de porc sauce aux champignons	Omelette
façon Pondichéry	Petits pois cuisinés	Pommes rosti	Ratatouille
Brie	Chanteneige	Emmental	Bûchette de lait mélangé
Crème dessert vanille	Pomme	Banane	Tarte au chocolat cuisinée par nos chefs

lundi 05 avril	mardi 06 avril	Jeucl 08 avril	vendredi 09 avril
FERIE	Concombre vinaigrette	Salade de tomates vinaigrette	Salade Iceberg
Lundi de Pâques	Poisson pané et citron	Rôti de bœuf froid et son ketchup	Pizza au fromage
	Carottes au beurre	Pommes noisette	
	Chantailou	Petit Trôo	Yaourt nature sucré
	Liégeois vanille caramel	Compote pomme fraise	Banane

lundi 12 avril	mardi 13 avril	Jeucl 15 avril	vendredi 16 avril
Macédoine mayonnaise	Salade de pois chiche tomates et maïs	Batavia	Radis longs et beurre
Chili sin carne	Rôti de dinde sauce romarin	Brandade de poisson	Sauté de bœuf provençal
et son riz bio	Haricots verts persillés		Chou fleur persillé
Buchette de lait mélangé	Chanteneige	Gouda	Camembert
Poire	Compote de pommes	Flan nappé caramel	Gâteau au yaourt

lundi 19 avril	mardi 20 avril	Jeucl 22 avril	vendredi 23 avril
Céleri bio rémoulade	Pâté de campagne et cornichon	Crêpe au fromage	Carottes râpées vinaigrette
Cordon bleu	Sauté de dinde au pesto	Poisson mariné huile d'olive et citron	Dahl de lentilles
Blé pilaf	Petits pois bio	Epinards bio béchamel	Riz bio
Vache picon	Petit suisse sucré	Petit moulé ail et fines herbes	Edam
Crème dessert chocolat	Pomme	Banane	Compote pomme abricot



ZOOM SUR LE SUCRE :

Naturellement présent dans les fruits, le sucre est aussi présent dans quelques légumes comme la carotte, la betterave, la patate douce.

Consummé en excès, il peut provoquer des problèmes de santé : cholestérol, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires.

C'est un goût inné mais dont nous pouvons nous deshabituier progressivement



ZOOM SUR LES EDULCORANTS :

Ce sont des additifs alimentaires utilisés pour donner une saveur sucrée, tout en apportant peu ou pas de calories.

Il existe des édulcorants naturels issus des plantes (stevia, sirop d'agave, ...), et des édulcorants de synthèse (composés chimiques comme l'aspartame, le sorbitol, ...).

Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) leur consommation entretient "l'habitude au goût sucré".

SUCRER AUTREMENT :

La compote de pommes, tout comme la banane écrasée, sont d'excellentes solutions pour remplacer le sucre dans les gâteaux !

Le miel (produit par les abeilles) donne un goût différent aux préparations mais apporte autant de glucides que le sucre. D'autres sucres apportent de la nouveauté dans nos plats comme le sirop d'érable, le sucre de coco, le muscovado... n'hésitez pas à tester !

Api Restauration - S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole - 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mors-en-Barœul

Une saison... une recette *

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT



DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 20 minutes

• 120 g de farine de blé
• 1 cuillère à soupe de cacao en poudre

• 80 g de sirop d'agave
• 2 œufs
• 10 cl de lait
• 50 g de beurre fondu
• 1 sachet de levure



1. Dans un saladier mettre les œufs, le sirop, le cacao, le lait et le beurre, mélanger.



2. Ajouter la farine et la levure, mélanger à nouveau.



3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min.



MARS AVRIL 2021

SOYONS COMPLEXES à table !

EDITO

LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Le sucre et les produits sucrés sont des aliments sources de plaisir dans notre alimentation mais ils sont non indispensables à notre organisme. Le sucre fournit des glucides qui restent une source d'énergie rapidement mobilisable par le corps en cas d'effort.

Les sucres les plus consommés sont naturellement présents dans des végétaux comme la betterave ou la canne à sucre dont ils sont extraits pour être raffinés et consommables sous différentes formes (morceaux, poudre, liquide...).

Bien souvent le sucre est dit "caché" dans de nombreux produits (gâteaux, boissons, plats cuisinés) pour leur fabrication... et ainsi la consommation dépasse les quantités quotidiennes conseillées !

Le Pôle Nutrition Santé

api

Conception C&Agi