



### 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.



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole - 477 181 010.

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 13 janvier au 06 mars 2020

## RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINTE COLOMBE

Légende :



RECETTE DE LA  
CHRONIQUE DU  
MOIS




EVENEMENT /  
REPAS A THEME



lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
PIZZA	PÊCHE AU THON	PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	SALADE D'ENDIVES LOCALES
BLANQUETTE DE POISSON A LA BRETONNE	ESCALOPE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE AUX CHAMPIGNONS	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France AUX OIGNONS	BOLOGNAISE DE BŒUF VBF
TORTIS ET FONDUE DE POIREAUX	BOULGHOUR ET POEELE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE ET CHOU VERT A L'AIL	PENNE ET HARICOTS VERTS A LA TOMATE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE FRUITS	CHOIX DE FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT	CHOIX DE FRUITS

lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
CHOU CHINOIS SAUCE COCKTAIL	CHOU ROUGE AUX POIRES	TARTARE DE CONCOMBRE	SALADE AUX LARDONS DE DINDE
PECHE DU JOUR SAUCE MORNAY	CARBONNADE FLAMANDE VBF	BOULETTES D'AGNEAU AU CURRY	LASAGNES DE LEGUMES ET SALADE VERTE
MACARONIS ET CAROTTES LOCALES AU PERSIL PLAT	POMMES DE TERRE SAUTEES ET HARICOTS BEURRE PERILLES	SEMOULE AUX EPICES ET POEELE DU CHEF	PENNE AU FROMAGE ET CAROTTES VICHY LOCALES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CREME DESSERT PRALINE	YAOURT AUX FRUITS	CREPES	COMPOTE DE POMMES

lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier
SALADE COLESLOW	POTAGE AUX POIREAUX	SALADE CHINOISE (pousse mungo, carottes, poivrons) VINAIGRETTE THAI	SALADE DE HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE
PECHE DU JOUR SAUCE ROBERT	POULET KETCHUP	EMINCE DE BŒUFVBF AUX CHAMPIGNONS NOIRS	OMELETTE A L'EMMENTAL
RISOTTO AUX LEGUMES ET EPINARDS A L'AIL	FRITES ET CARATATOUILLE	RIZ CANTONNAIS	POMMES DE TERRE AUX EPICES ET CHOUX FLEURS
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE 	FROMAGE
LIEGEOIS SAVEUR VANILLE	CHOIX DE FRUITS	MIKADO DE FRUITS PEKINOIS	CHOIX DE FRUITS

lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
SOUPE DE LEGUMES	TABOULE	COQUILLE DE POISSON SAUCE COCKTAIL	COLESLOW
FILET DE COLIN SAUCE AU PESTO ROUGE	ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE ROUGAIL	COUSCOUS BOULETTES	NUGGETS DE BLE SAUCE KETCHP
RIZ AUX PETITS LEGUMES	POMMES DETERRE ET HARICOTS VERTS A L'ECHALOTES	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	PATES ET BRUNOISE DE LEGUMES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE FRUITS	YAOURT NATURE	CHOIX DE FRUITS	COCKTAIL DE FRUITS

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
ŒUF SAUCE COCKTAIL	POTAGE POTIRON	CAROTTES LOCALES AUX RAISINS	SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS
BEIGNET DE POISSON SAUCE PITA	CHEESE BURGER	ROTI DE BŒUF SAUCE BERCY	CHILI SIN CARNE
FARFALLES ET BRUNOISE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET SALADE VERTE	BOUGHOUR A LA TOMATE ET HARICOTS VERTS	RIZ ET PETITS POIS A LA FRANCAISE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
FLAN NAPPE CARAMEL	CHOIX DE FRUITS	TARTELETTE BANANE	CHOIX DE FRUITS

lundi 02 mars	mardi 03 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
FRIAND AU FROMAGE	PECHE AU THON	CAROTTES LOCALES A L'ORANGE	CHOU FLEUR MIMOSA
PECHE DU JOUR	POULET Français AUX EPICES	SAUTE DE VEAU MARENGO VVF	OMELETTE BASQUAISE
BOULGHOUR A LA TOMATE ET EPINARDS A L'AIL	BLE ET POEELE DE LEGUMES AU JUS	POMMES DE TERRE ET BROCOLIS GRATINES	PATES ET PETITS POIS CAROTTES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE FRUITS	CHOIX DE FRUITS	PÂTISSERIE	FROMAGE BLANC A LA CONFITURE