

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.
- Consommé 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 déshabituer progressivement.



ZOOM SUR LES ÉDULCORANTS :

- 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 !

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. ✨



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 Mons-en-Barœul

MARS AVRIL 2021



SOYONS
COMPLICES
à table!



ÉDITO

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

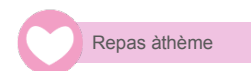
api

Conception CréaApi

Menus du 08 mars au 23 Avril 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE STE COLOMBE


Légende :



lundi 08 mars	mardi 09 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
CORDON BLEU SAUCE KETCHUP	SALADE COMPOSEE	OEUF DUR SAUCE COCKTAIL	CAROTTES LOCALES RAPEES AU CITRON
POMMES DE TERRE ET PETITS POIS CAROTTES	KEFTA D'AGNEAU AU CUMIN	LASAGNES AUX LEGUMES	GRATIN DE POISSON MSC A LA DIEPPOISE
FROMAGE	BOULGHOUR VAPEUR ET LEGUMES DU SOLEIL	SALADE CAPRICE	RIZ AUX PETITS LEGUMES
COMPOTE DE POMMES	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON	BEIGNET CHOCOLAT

lundi 29 mars	mardi 30 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
SALADE DE BETTERAVE ROUGE AUX POMMES	CELERI REMOULADE LOCAL	FEUILLETE DUBARRY	EVENTAIL DE TOMATES VINAIGRETTE
CROUSTILLANT AU FROMAGE	SAUTE DE PORC LOCAL AU CURRY	TART'CHITIFLETTE	WATERZOI DE POISSON MSC A LA NANTAISE
RIZ ET RATATOUILLE	COEUR DE BLE ET DUO DE HARICOTS VERTS	POMMES DE TERRE ET SALADE VERTE LOCALE	RIZ PILAF ET JULIENNE DE LEGUMES
FROMAGE			FROMAGE
CHOIX DE FRUITS	PETIT SUISSIE	CHOIX DE FRUITS	DONUT'S AU SUCRE

lundi 15 mars	mardi 16 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
POTAGE AUX POIREAUX LOCAUX	SALADE DE TOMATES MIMOSA	SALADE DE HARICOTS VERTS AUX ECHALOTES	MACEDOINE DE LEGUMES A LA RUSSE
OMELETTE A L'EMMENTAL	ROTI DE BOEUF VBF SAUCE POIVRE	PASTA PARTY AUX 3 FROMAGES	NUGGETS DE POISSON SAUCE BARBECUE
PENNES AU BEURRE ET EPINARDS A LA CREME	Frites et petits pois carottes	BRUNOISE PROVENCALE	POMMES DE TERRE PERSILLEES ET BROCOLIS
LIEGEOIS SAVEUR VANILLE	FROMAGE BLANC	TARTE AUX POMMES	CHOIX DE FRUIT

lundi 05 avril	mardi 06 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
 FERIE	STEAK HACHE DE BOEUF (VBF) SAUCE KETCHUP	CHOIX DE CRUDITES	ŒUF MIMOSA
	POMMES DE TERRE ET PETITS POIS CAROTTES	NUGGETS DE BLE	ACCRAIS DE MORUE
	FROMAGE	PILAF DE RIZ ET BROCOLIS AU BEURRE	SEMOULE ET PIPERADE
	NID DE PAQUES	FROMAGE BLANC AU SUCRE	CHOIX DE FRUIT

lundi 22 mars	mardi 23 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
ABRICOT AU THON	MIKADO DE MAIS	SURIMI EN SALADE	CONCOMBRE A LA BULGARE
PIZZA A LA MOZZARELLA	CHIPOLATAS GRILLEES	HACHIS PARMENTIER PROVENCALE	COUSCOUS DE POISSON MSC
SALADE MELEE	POMMES DE TERRE LOCALES ET CHOU FLEUR EN GRATIN	PUREE DE POMMES DE TERRE ET POELEE DE CHAMPIGNONS	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS
MOUSSE AU CHOCOLAT	SALADE DE FRUIT	FLAN NAPPE CARAMEL	TARTE SAVEUR CACAO

lundi 12 avril	mardi 13 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
COLESLAW LOCAL	SALADE CAPRICE	FRIAND AU FROMAGE	MIKADO TEX MEX
PASTA PARTY BOLOGNAISE	SAUTE DE VEAU VVF MARENGO	CHILI SIN CARNE	PECHE DU JOUR
PATES ET POIREAUX A LA CREME	POMMES DE TERRE ET DUO DE COURGETTES A L'AIL	RIZ CREOLE ET VARIATION DE LEGUMES VERTS	PENNE ET EPINARD A LA CREME
MOUSSE CHOCOLAT	LIEGEOIS SAVEUR CAFE	YAOURT NATURE SUCRE	TARTE AU FLAN

lundi 19 avril	mardi 20 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
CRUDITES DU CHEF	CONCOMBRE VINAIGRETTE	SALADE DE MELON	SALADE FRAICHEUR
PIZZA SCALA	STEAK HACHE DE BOEUF (VBF) A L'ECHALOTTE	CROUSTILLANT DE FROMAGE	PASTA PARTY POULET CURRY
SALADE DE LEGUMES	TORTIS AU BEURRE OU POELEE IBERIQUE	RISOTTO A LA TOMATE ET COURGETTES A L'AIL	PASTA ET BRUNOISE PROVENCALE
FROMAGE			
CHOIX DE FRUITS	CHOIX DE FRUITS	ECLAIR AU CHOCOLAT	GLACE