

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 Créavég



Menus du 1er septembre au 16 octobre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE CASTELMAUROU

Légende :

Gâteau d'anniversaire
 Label Rouge
 Pâtisserie Maison
 Fromage AOP ou AOP
 Nouveau

Toutes les viandes sont Françaises (MBF, VB, WFF)
 La Viande de Boeuf est Viande Bovine française (Label Rouge)
 Veau, classe A, élevé en plein air et Label Rouge
 La viande de Porc est locale, Bleu Blanc cœur ou Charbon d'Espérance
 Les fruits et légumes servis ont été produits localement

| LUNDI 31 AOUT | MARDI 01 SEPTEMBRE | MERCREDI 02 SEPTEMBRE | JEUDI 03 SEPTEMBRE | VENDREDI 04 SEPTEMBRE |
|---------------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | CAROTTES RAPEES AU CITRON/ SALADE DE TOMATE | MELON/ SALADE CLUB | SALADE DE RIZ BIO A L'EMMENTAL/ SALADE DE PATES | TRANCHE DE PASTEOU/ CELERI REMOULADE |
| | STEAK HACHE | CUISSE DE POULET DU GERS | COUSCOUS BIO VEGETARIEN | FILET DE COLIN MEUNIERE |
| | MACARON/ HARICOTS VERTS | AUBERGINES SAUTEES/ POMMES RISSOLEES | LEGUMES COUSCOUS BIO/ SEMOULE BIO | BLE/ EPINARDS A LA BECHAMEL |
| | YAOURT NATURE | TOME BLANCHE | FROMAGE BIO | EMMENTAL |
| | FRUIT DE SAISON X2 | MARBRE MAISON/ TARTE AUX ABRICOTS | COM POTE BIO/ FRUIT DE SAISON BIO | CREME AU CHOCOLAT/ CREME VANILLE |

| LUNDI 07 SEPTEMBRE | MARDI 08 SEPTEMBRE | MERCREDI 09 SEPTEMBRE | JEUDI 10 SEPTEMBRE | VENDREDI 11 SEPTEMBRE |
|---|--|---------------------------------|---|--|
| TOMATE A LA VINAIGRETTE/ CAROTTES RAPEES A L'ANANAS | SALADE DE PATES/ SALADE DE POMME DE TERRE | TRANCHE DE MELON/ COLESLAW THAI | CREPE AU JAMBON/ QUICHE LORRAINE | MACEDOINE MAYONNAISE/ POIVRONS MARINES |
| BOULETTES D'AGNEAU A L'ORIENTALE | FALAFELS SAUCE TOMATE | ROTI DE PORC AU JUS | FILET DE POULET DU GERS AUX CHAMPIGNONS | POISSON PANE ET CITRON |
| SEMOULE/ HARICOTS VERTS AUX AMANDES | PETITS POIS A LA PROVENCALE/ RIZ PILAFF | FRITES/ CAROTTES VICHY | PUREE/ CHOU-FLEUR PERSILLE | RATATOUILLE/ FARFALLE |
| EDAM | CANTADOU | YAOURT AUX FRUITS | GOUDA | BRIE |
| LIEGEOIS CHOCOLAT/ LIEGEOIS VANILLE | COMPOTE DE POMME FRAISE/ ABRICOT AUX AMANDES | FRUIT DE SAISON X2 | ILE FLOTTANTE/ ENTREMETS PRALINE CHOCOLAT | FRUIT DE SAISON X2 |

| LUNDI 14 SEPTEMBRE | MARDI 15 SEPTEMBRE | MERCREDI 16 SEPTEMBRE | JEUDI 17 SEPTEMBRE | VENDREDI 18 SEPTEMBRE |
|--|--|--------------------------------------|---|--|
| SALADE DE PATES/ LENTILLES VINAIGRETTE | BETTERAVES VINAIGRETTE/ BROCOLIS MIMOSA | ROSETTE DE LYON/ SAUCISSON A L'AIL | SALADE DE D'OEUF DURS A LA CREME/ SALADE DE POMMES DE TERRE | CAROTTES RAPEES AU CITRON/ SALADE COMPOSEE |
| GNOCCHI SAUCE 3 FROMAGES | SAUTE DE BOEUF CHASSEUR | CUISSE DE POULET DU GERS ROTIE | POTEE LORRAINE | PECHE DU JOUR SAUCE VIERGE |
| COURGETTES PERSILLES/ GNOCCHI | POMMES SAUTEES/ POELEE DE LEGUMES DE SAISON | CAROTTES BRAISEES/ SPAGHETTI | CHOU VERT CAROTTES/ POMMES VAPEUR | RIZ PILAF/ PETITS POIS A L'ETUVEE |
| YAOURT AUX FRUITS | TOME NOIRE | CAMBERT | BRIE DE MEAUX | BUCHETTE MI-CHEVRE |
| FRUIT DE SAISON X2 | COMPOTE DE POMMES/ COMPOTE POMME FRUITS ROUGES | ECLAIR AU CHOCOLAT/ TARTE AUX POMMES | MIRABELLES DE LORRAINE/ FROMAGE BLANC AUX MYRTILLES | FRUIT DE SAISON X2 |

| LUNDI 21 SEPTEMBRE | MARDI 22 SEPTEMBRE | MERCREDI 23 SEPTEMBRE | JEUDI 24 SEPTEMBRE | VENDREDI 25 SEPTEMBRE |
|------------------------------------|--|--|---|-------------------------------------|
| CONCOMBRE A LA VINAIGRETTE/PASTEOU | SALADE DE TOMATE BIO/ SALADE COMPOSEE BIO | SALADE AUX POUSSSES DE SOJA/ COEUR D'ARTICHAUT | TABOULE A LA MENTHE/ SALADE DE RIZ | RILLETTE DE PORC/ CHORIZO |
| SAUCE BOLOGNAISE VEGETARIENNE | BOURGUIGNON DE BOEUF BIO | WINGS DE VOLAILLE | SAUCISSE DE TOULOUSE LOCALE ET ARTISANALE | FILET DE COLIN MEUNIERE |
| POELEE DE BROCOLIS/ PENNE | RIZ BIO CREOLE/ COURGETTES BIO SAUTEES | RATATOUILLE/ FRITES | LENTILLES CUISINEES/ CAROTTES SAUTEES | POELEE DE LEGUMES/ BOULGOUR |
| EDAM | YAOURT A LA VANILLE BIO | SAINT PAULIN | CHANTENEIGE | GOUDA |
| CREME VANILLE/ PECHES AU SIROP | FRUIT DE SAISON BIO X2 | COMPOTE DE POIRE/ CLAFOUTIS | GATEAU D'ANNIVERSAIRE | SEMOULE AU LAIT MAISON/ RIZ AU LAIT |

| LUNDI 28 SEPTEMBRE | MARDI 29 SEPTEMBRE | MERCREDI 30 SEPTEMBRE | JEUDI 01 OCTOBRE | VENDREDI 02 OCTOBRE |
|--|-------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| CAROTTES RAPEES/ CONCOMBRE VINAIGRETTE | OEUF MIMOSA/ TARTE AU FROMAGE | LEGUMES A CROQUER/ COURGETTES RAPEES AU CURRY | SALADE HARICOTS VERTS/ CHOU-FLEUR MIMOSA | TOMATE ECHALOTE/ CELERI REMOULADE |
| SAUTE D'AGNEAU AUX ABRICOTS | RAVIOLIS RICOTTA EPINARD | ROTI DE PORC AU JUS | HACHIS PARMENTIER MAISON | FILET DE LIEU AU PAPRIKA |
| SEMOULE/ PIPERADE | HARICOTS PLATS | HARICOTS BLANCS A LA TOMATE/ CAROTTES PERSILLEES | SALADE VERTE/ PUREE DE POMME DE TERRE | RIZ PILAF/ BROCOLIS SAUTES |
| CAMBERT | EMMENTAL | YAOURT FERMIER | FROMAGE FONDU | BOURGIN |
| POMME AU FOUR/ COCKTAIL DE FRUIT | FRUIT DE SAISON X2 | TARTE AUX POIRES/ FLAN PATISSIER | MOUSSE AU CHOCOLAT/ ILE FLOTTANTE | FRUIT DE SAISON X2 |

| LUNDI 05 OCTOBRE | MARDI 06 OCTOBRE | MERCREDI 07 OCTOBRE | JEUDI 08 OCTOBRE | VENDREDI 09 OCTOBRE |
|---|-------------------------------------|--|--|--|
| TABOULE DE QUINOA: SALADE DE RIZ AU FROMAGE | COLESLAW/ SALADE DE HARICOTS VERTS | SALADE DU CHEF/ CELERI REMOULADE | PIZZA/ FEUILLETE A LA VIANDE | SALADE VERTE TOMATE ET MAIS/ CAROTTES RAPEES AUX RAISINS |
| BOULETTES D'AGNEAU A L'ORIENTALE | COTE DE PORC CHARCUTIERE | SAUTE DE BOEUF AUX POIVRONS | ESCALOPE DE DINDE AU JUS | POISSON A LA BORDELAISE |
| EPINARDS A LA CREME/ POMME VAPEUR | POMMES NOISETTE: COURGETTES SAUTEES | PENNE/ JARDINIERE DE LEGUMES | HARICOTS BEURRE PERSILLES/ PUREE DE POIS CASSE | CŒUR DE BLE/ POIREAUX A LA CREME |
| YAOURT ANTURE | FROMAGE DE CHVRE | EDAM | PETITS SUISSES | TOME BLANCHE |
| FRUIT DE SAISON X2 | CREME DESSERT/ LIEGEOIS CAFE | COCKTAIL DE FRUITS/ ABRICOT A LA VANILLE | FRUIT DE SAISON X2 | COMPOTE DE POMME/ PECHES FACON MELBA |

| LUNDI 12 OCTOBRE | MARDI 13 OCTOBRE | MERCREDI 14 OCTOBRE | JEUDI 15 OCTOBRE | VENDREDI 16 OCTOBRE |
|---|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| CONCOMBRE A LA GRECQUE/ COLESLAW | SALADE DE LENTILLES/ SALADE DE PATES | BETTERAVES BIO/ CAROTTES RAPEES BIO | PIZZA AU THON/ FEUILLETE AU FROMAGE | SALADE DES DE FROMAGE/ CELERI REMOULADE |
| HAUT DE CUISSE DE POULET DU GERS AUX HERBES | PANE FROMAGER | BOULETTE DE BOEUF BIO SAUCE CURRY | SAUTE DE PORC AUX OLIVES | FILET DE COLIN AU COULIS DE POIVRONS |
| COQUILLETTE/ HARICOTS VERTS EN PERSILLADE | COURGETTES BECHAMEL/ PUREE | RIZ BIO PILAF/ GRATIN DE CHOU-FLEUR BIO | PETITS POIS/ POTATOES | CAROTTES VICHY/ BOULGOUR |
| EMMENTAL | BRIE | FROMAGE BIO | CHANTENEIGE | GOUDA |
| ILE FLOTTANTE | FRUIT DE SAISON X2 | POMME BIO AU FOUR | FRUIT DE SAISON X2 | FONDANT AU CHOCOLAT |