



## 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

api

Conception: CibiKi



#### 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.



### Du 06 janvier au 21 février 2020

	Semaine n°	1	2	3	4	5	6	7
	Date	Du 06 au 10 01 20	Du 13 au 17 01 20	Du 20 au 24 01 20	Du 27 au 31 01 20	Du 03 02 au 07 02 20	Du 10 au 14 02 20	Du 17 au 21 02 20
Lundi	Potage	Minestrone	Carottes	Cerfeuil	Julienne	Haricots verts	Cresson	Chicons
	Plat	Rosbif, jus de viande	Rôti de porc sauce échalotes	Chipolata de volaille	Omelette	Carbonnades de bœuf	Pain hamburger végétarien	Jambon grillé sauce miel
	Légume	Salade	Haricots verts	Compote	Laitue vinaigrette	aux navets	Salade	Carottes au thym
	Féculent	Frites / ketchup	Croquettes	Rösti	Frites	Frites	Wedges	Pommes noisettes
	Dessert	Galette des rois	Fruit de saison	Yaourt	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
Mardi	Potage	Epinards	Poireaux	Andalou	Chou-fleur	Petits pois	4 légumes	Chou vert
	Plat	Gratin de pâtes	Lasagne	Macaroni	Escalope milanaise	Pâtes sauce bolognaise	Vol-au-vent	Filet de poulet
	Légume	aux 3 fromages	Bolognaise de bœuf	jambon-fromage	Courgettes	végétarienne	aux champignons	Pâtes
	Féculent				Farfalle crème tomatée basilic	Fromage râpé	Coquillettes	à la provençale
	Dessert	Fruit de saison	Biscuit	Fruit de saison	Fromage blanc	Yaourt	Compote	Yaourt
Jeudi	Potage	Céleri	Endives	Asperges	Vert pré	Courgettes	Salsifis	Tomate basilic
	Plat	Cordon bleu de volaille	Tartiflette	Chili végétarien	Blanquette de veau	Emincé de volaille sauce aigre douce	Couscous	Quiche
	Légume	Ratatouille niçoise	Crudités	Riz	aux petits légumes	(ananas-poivrons)	Merguez/chipolata	aux pdt - épinards
	Féculent	Blé			Quinoa	<b>Boulgour</b>		& ricotta
	Dessert	Fruit de saison	Glace	Petits Nova aux fruits	Fruit de saison	Liégeois vanille	Yaourt	Fruit de saison
Vendredi	Potage	8 légumes	Potiron	Navets	Tomate	Madrilène	Portugais	Champignons
	Plat	Filet de lieu sauce citron	Filet de poisson	Fish stick sauce tartare	Filet de cabillaud sauce hollandaise	Tagliatelle	Filet de colin "meunière"	Filet de sole limande sauce aux herbes
	Légume	Etuvée de poireaux	Sauce waterzooï	Brocolis	Epinards	au saumon	Crudités de saison	Riz aux petits légumes
	Féculent	Pommes de terre	Semoule	Purée	Pommes de terre	& brocolis	Purée	
	Dessert	Flan caramel	Fruit de saison	Fruit de saison	Crêpe	Fruit de saison	Fruit de saison	Puding chocolat

*Pour toute information relative à la présence d'allergènes dans nos repas, veuillez vous rapprocher du responsable de cuisine. Les recettes sont susceptibles de varier.*

**Aliment issu d'une agriculture responsable & raisonnée.**



Porc



Végétarien