

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.



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 Créativ

MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES DE VIVIERS

Du 1er septembre au 16 Octobre 2020

Légende :



lundi 31 août	mardi 1 septembre	mercredi 2 septembre	jeudi 3 septembre	vendredi 4 septembre
LONGE DE PORC	SALADE DE TOMATE	BETTERAVES EN SALADE	SALADE DE CONCOMBRE ET MAIS	PASTEQUE
PETITS POIS CAROTTES	ROTI DE VEAU AU ROMARIN	BOULE DE BŒUF SAUCE TOMATE	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES	POISSON MEUNIÈRE
CAMEMBERT	GRATIN DAUPHINOIS (PATIFOL)	SPAGHETTIS	RIZ PILAF	CAROTTES SAUTEES
SALADE DE FRUITS	YAOURT BIO	GATEAU AU CHOCOLAT	FLAN VANILLE CAMEL	GLACE
lundi 7 septembre	mardi 8 septembre	mercredi 9 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
CAROTTES RAPEES	SALADE TOMATE BASILIC CHEVRE	FILET DE POISSON PANE	SALADE POIS CHICHES AU CUMIN	PAELLA AU POISSON
BOLOGNAISE	QUENELLE NATURE SAUCE AURORE	RATATOUILLE	SAUTE DE POULET A L'INDIENNE (ROYAL)	RIZ DE LA PAELLA
TORTIS (& RAPE)	HARICOTS BEURRE SAUTES	EDAM	GRAIN DE CHOU FLEUR	YAOURT AROMATISE
COMPOTE POMME BIO	MOUSSE AU CHOCOLAT	GATEAU DE RIZ	CLAFOUTIS	PECHE
lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
PIZZA AU FROMAGE	TOMATE MOZZA	SALADE VERTE AU THON ET ANANAS	DES DE CAROTTES AU CUMIN	DOS DE COLIN A LA MOUTARDE
STEAK HACHE SAUCE TOMATE	SAUTE DE BŒUF (ARDECHE) AUX CAROTTES	CAPPELLETTI RICOTTA EPINARDS	HACHIS PARMENTIER VEGETAL	MACARONI
POELEE MARAICHÈRE	SEMOULE	GLACE	CREPE A LA CONFITURE	YAOURT MIXE
PRUNE	YAOURT LEONCEL LOCAL ET BIO			RAISIN
lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
SAUTE DE DINDE AUX ABRICOT (ROYAL B)	SALADE DE BETTERAVES BIO	LAITUE AUX CROUTONS	SALADE DE TOMATE BASILIC	OMELETTE NATURE
LEGUMES A TAJINE	CHEESEBURGER (KETCHUP)	FILET DE POISSON SAUCE TOMATE	GRATIN DE POISSON	PUREE DE BROCOLIS
FROMAGE BLANC	POMMES NOISETTES	ECRASE DE POMME DE TERRE (LOCAL)	COQUILLETES AU BEURRE	YAOURT AROMATISE
POIRE	GLACE	CREME AU CHOCOLAT	LIEGEOIS CHOCOLAT	BANANE BIO

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	jeudi 1 octobre	vendredi 2 octobre
STEAK DE BOULGOUR	CHIFFONNADE DE SALADE THON ET MAIS	SALADE PIEMONTAISE	CAKE A LA CAROTTE	ENDIVES A L'EMMENTAL
CAROTTES PERSILLEES	TOMATE FARCIE	ROTI DE VEAU AUX MARRONS	CHIPOLATAS	DOS DE LIEU SAUCE SAFRAN
YAOURT BIO	RIZ PILAF	TRIO DE LEGUMES	PUREE DE POTIRON (LOCAL)	POMMES SAUTEES
FRUIT DE SAISON	DONUTS AU CHOCOLAT	GATEAU AU CHOCOLAT	RAISIN	CREME VANILLE
lundi 5 octobre	mardi 6 octobre	mercredi 7 octobre	jeudi 8 octobre	vendredi 9 octobre
PIZZA AU FROMAGE	SALADE COLESLAW	HARICOTS VERTS EN SALADE /ŒUF	SAUTE DE BŒUF (ARDECHE)	SALADE CAROTTES RAPEES ET POIS CHICHES
STEAK HACHE AUX PETITS LEGUMES	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE FINANCIERE	ESCALOPE VIENNOISE	POMMES ROSTI	CAPPELLETTI RICOTTA EPINARDS
HARICOTS BEURRE	BLE	POMME PUREE	TOMME NOIRE	TARTE AU CHOCOLAT
FRUIT DE SAISON	PETIT SUISSE	SALADE DE FRUIT	FRUIT DE SAISON	
lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
BETTERAVE BIO SAUCE BALSAMIQUE	ROTI DE DINDE BASQUAISE	FILET DE POISSON PANE	TERRINE DE CAMPAGNE	FRIAND AU FROMAGE
BOULE DE BŒUF A LA TOMATE	BOULGOUR	DUO DE CHOU FLEURS	SAUTE DE PORC (HTE LOIRE) AUX OLIVES	ŒUF BECHAMEL
SPAGHETTIS (RAPE)	BRIE	ST MORET	PETIT POIS /PDT	GRATIN D'EPINARDS
POMME (LOCAL)	COMPOTE DE FRUIT	BANANE BIO	FROMAGE	SALADE DE FRUITS

Bon appétit !

INFOS PRODUITS :

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) et la volaille de ROYAL BERNARD - GRANE (26) Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26).
 TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION DROME ARDECHE. Toutes les Bananes et les betteraves sont BIO.
 Les produits LEONCEL viennent du Gaec de la Grange à LEONCEL (26)
 Les pommes de terre fraîches sont de PATIFOLA LEMPS (07). De nombreux produits locaux proviennent d'AGRICOURT (Eurre 26), AGROBIODROME (Loriot 26) ET D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements – Nos plats sont susceptibles de contenir des substances allergènes – Merci de contacter la cuisine si besoin