



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.



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



Conception Chloé

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



lundi 06 Janvier	mardi 07 Janvier	Jeudi 09 Janvier	vendredi 10 Janvier
<i>Potage de légumes</i>	<i>Carottes râpées au fromage</i>	<i>Macédoine de légumes</i>	<i>Salade au surimi</i>
<i>Pâtes à la bolognaise</i>	<i>Pané fromager</i>	<i>Poisson meunière</i>	<i>Rôti de porc à la moutarde</i>
<i>Fromage râpé</i>	<i>Purée</i>	<i>Sauce provençale</i>	<i>Pommes de terre sautées</i>
<i>Compote</i>	<i>Haricots verts à l'ail</i>	<i>Semoule - Ratatouille</i>	<i>Choux de Bruxelles</i>
	<i>Fruit de saison</i>	<i>Yaourt aromatisé</i>	<i>Galette des rois</i>

lundi 03 février	mardi 04 février	Jeudi 06 février	vendredi 07 février
<i>Duo de crudités</i>	<i>Couscous</i>	<i>Saucisson à l'ail</i>	<i>Velouté de légumes</i>
<i>Pennes aux 3 fromages</i>	<i>Boulettes - Merguez</i>	<i>Poisson meunière citronné</i>	<i>Gratin savoyard</i>
<i>Fromage râpé</i>	<i>Gouda</i>	<i>Gratin de pommes de terre</i>	<i>Façon tartiflette</i>
<i>Crêpe au chocolat</i>	<i>Fruit de saison</i>	<i>Et chou-fleur</i>	<i>Salade</i>
		<i>Fromage blanc aromatisé</i>	<i>Smoothie poire-mandarine</i>

lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	Jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
<i>Betteraves vinaigrette</i>	<i>Potage de potiron</i>	<i>Pizza</i>	<i>Chipolatas</i>
<i>Rôti de bœuf Sauce échalote</i>	<i>Quiche au fromage</i>	<i>Blanquette de dinde au curry</i>	<i>Pommes de terre</i>
<i>Frites</i>	<i>Salade</i>	<i>Riz</i>	<i>Lentilles cuisinées</i>
<i>Haricots beurre</i>	<i>Éclair au chocolat</i>	<i>Carottes vichy</i>	<i>Mimolette</i>
<i>Camembert</i>		<i>Fruit de saison</i>	<i>Crème dessert</i>

lundi 10 février	mardi 11 février	Jeudi 13 février	vendredi 14 février
<i>Lasagnes à la bolognaise</i>	<i>Potage de légumes</i>	<i>Quiche lorraine</i>	<i>Menu vacances</i>
<i>Salade</i>	<i>Pizza aux 3 fromages</i>	<i>Filet de lieu Sauce aux crevettes</i>	<i>Hamburger</i>
<i>Samos</i>	<i>Salade mêlée</i>	<i>Cœur de blé</i>	<i>Frites</i>
<i>Fruit de saison</i>	<i>Velouté fruits</i>	<i>Carottes persillées</i>	<i>Salade</i>
		<i>Salade de fruits</i>	<i>Glace</i>

lundi 20 Janvier	mardi 21 Janvier	Jeudi 23 Janvier	vendredi 24 Janvier
<i>Potage courgettes - Vache qui rit</i>	<i>Poisson pané</i>	<i>Salade coleslaw</i>	<i>Nouvel an chinois</i>
<i>Steak haché Sauce échalote</i>	<i>Riz safrané</i>	<i>Sauté de veau aux champignons</i>	<i>Nems</i>
<i>Pommes sautées</i>	<i>Poireaux gratinés</i>		<i>Émincé de dinde Sauce soja</i>
<i>Petits pois Carottes</i>	<i>Chanteneige</i>	<i>Tortis</i>	<i>Nouilles - Légumes chinois</i>
<i>Fruit de saison</i>	<i>Liégeois à la vanille</i>	<i>Edam</i>	<i>Tarte à la noix de coco</i>

lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	Jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
<i>Potage de légumes</i>	<i>Salade de perles</i>	<i>Bœuf bourguignon</i>	<i>Œuf dur mayonnaise</i>
<i>Poulet rôti au paprika</i>	<i>Crêpe au fromage</i>		<i>Poisson du jour Sauce Aurore</i>
<i>Pommes noisettes</i>		<i>Coquillettes</i>	<i>Risottis</i>
<i>Salade</i>	<i>Salade</i>	<i>Six de Savoie</i>	<i>Épinards à la crème</i>
<i>P'tit Louis</i>	<i>Donut</i>	<i>Fruit de saison</i>	<i>Petits suisses</i>

