

# Menus du 04 janvier au 19 février 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE MERLIMONT

Le pain frais et artisanal  
servi tous les jours provient  
de la boulangerie «Souris»  
à STELLA



Légende :

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
Crêpe au fromage	Macédoine de légumes	Potage poireaux - pommes de terre	Carottes râpées
Omelette	Sauté de dinde	Poisson pané	Escalope de porc à la provençale
Pommes de terre sautées	Aux champignons	Riz pilaf	Semoule
Petits pois carottes	Tortis	Julienne de légumes	Ratatouille
Cocktail de fruits	Liégeois chocolat	Fruit de saison	Galette des rois

lundi 01 février	mardi 02 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
Couscous	Velouté de légumes	Pâté de campagne	Quiche aux poireaux
(Merguez, boule bœuf)	Steak haché	Pêche du jour	Crousti-fromage
Semoule - Légumes	Frites	Gratin de pommes de terre	Coquillettes sauce tomate
Vache qui rit	Haricots verts	Et chou-fleur	Et fromage râpé
Compote de pomme	Crêpe au chocolat	Yaourt	Fruit de saison

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
Friand au fromage	Velouté de légumes	Céleri rémoulade	Betteraves rouges vinaigrette
Boulettes de soja	Bœuf Bourguignon	Sauté de volaille	Gratin savoyard
Cœur de blé	Frites	aux pommes	Façon tartiflette
Tomate rôtie	Kiri	Macaronis	Salade
Yaourt aromatisé		Crème vanille	Fruit de saison

lundi 08 février	mardi 09 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
Carbonade Flamande	Salade composée	Macédoine de légumes	Velouté de carotte
Pommes de terre sautées	Saucisse	Poisson pané	Gratin de pâtes
Endives caramélisées	Purée de pommes de terre	Riz	au fromage
Chanteneige	Compote	Poireaux à la crème	Laitue
Fruit de saison	Petits suisses aromatisés	Éclair vanille	Salade de fruits

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
Potage tomate -vermicelles	Filet de poisson meunière	Salade d'endives	Saucisson à l'ail
Quiche au fromage	Pommes de terre persillées	Sauté de veau marengo	Lasagnes de bœuf
Salade composée	Fondue de poireaux	(carottes, champignons, tomate)	Laitue
Fruit de saison	Gouda	Riz	Fruit de saison
	Crème au chocolat	Camembert	

lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
Hachis Parmentier	Repas	Friand	Velouté de légumes
végétarien	carnaval	Poisson meunière	Steak haché
Laitue		Riz	Pommes de terre rissolées
Brie		Julienne de légumes	Salade
Fruit de saison		Yaourt aromatisé	Ile flottante

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
Carottes râpées à l'emmental	Salade au surimi	Potage au céleri	
Tajine de volaille	Pâtes à la carbonara	Pizza au fromage	Hachis Parmentier
Aux abricots	Et fromage râpé	Salade	Salade au fromage
Semoule		Fruit de saison	Fromage blanc aromatisé
Salade de fruits	Mousse au chocolat		



## CÔTÉ NUTRITION :

### LES FRUITS À COQUE SONT DE VRAIS ATOUS NUTRITION

- Riches en lipides de bonne qualité (oméga 3 et 6) pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires.
- Riches en protéines végétales : ils en contiennent entre 3 à 7 g pour une portion de 30 g. En équivalence, une portion de 30 g de camembert contient autant de protéines.
- Source de Vitamine B & E, pour le renforcement du système immunitaire, et le bon fonctionnement du système nerveux.
- Riches en minéraux (fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium) et oligo-éléments (cuivre, zinc).

### LES FRUITS SECS

- Riches en minéraux comme le fer, le calcium et le magnésium.
- Riches également en vitamine B & en fibres.
- Ils restent à consommer avec modération car ils sont plus énergétiques que les fruits frais.

## CÔTÉ CUISINE :

- Consommez-les de préférence sous forme brute plutôt que dans les aliments industriels. En morceaux ou en poudre, ils pourront être incorporés à vos recettes.
- Les purées, beurres ou pâtes à tartiner d'amandes ou de noisettes sont idéales pour remplacer le beurre sur vos tartines.
- Pour plus de gourmandise dans vos plats ou vos laitages, vous pouvez rajouter des noix, des raisins, des cranberries.
- Pour les apéritifs, privilégier les versions naturelles aux salées et agrémentez-les vous-mêmes d'épices.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Manger une dizaine d'amandes peut soulager des maux de tête grâce à la salicine qu'elles contiennent.
- **UNE PETITE FAIM ?**  
Rien de tel qu'une poignée de fruits à coque (environ 30 g ou 10/12 amandes) très rassasiant pour tenir jusqu'au repas suivant.

## Une saison... une recette \*

# GALETTE COMME UN MILLE-FEUILLES

### POUR 1 GALETTE

- Jaune d'œuf et lait pour la dorure
- 2 rouleaux de pâte feuilletée  
no beurre

### Crème pâtissière aux amandes

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 60 g de farine
- 100 g d'amandes en poudre



1. Décorer et dorer un disque avec des croisillons (futur disque du dessus), avant d'enfourner pour une cuisson à blanc les 2 disques au four à 200°C pendant 30 minutes.

Verser le lait dans une casserole avec la demi gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur, faire chauffer.

2. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre puis mélanger avec la farine. Verser le lait chaud sur le mélange et remettre le tout dans la casserole. Faire épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Ajouter la poudre d'amandes et faire refroidir.



3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.

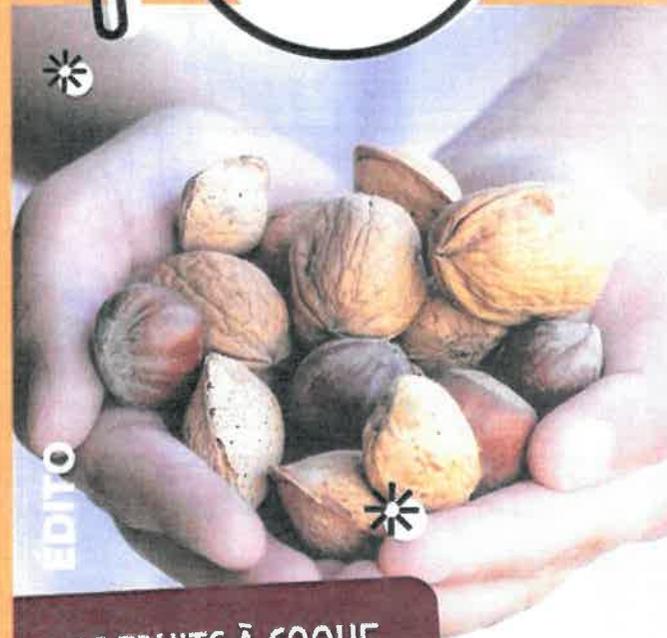


4. Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



JANVIER-FÉVRIER 2021

SOYONS  
COMPLICES  
à table!



LES FRUITS À COQUE  
ONT LA COTE !

On nous parle régulièrement de la consommation des fruits. Parmi eux on trouve les fruits à coque (différentes sortes de noix, noisettes, amandes, pistaches non salées, etc). Ils sont plus riches en lipides que les fruits. Quant aux fruits secs (abricots, dattes, pruneaux, raisins, cranberry, etc), ils ont une faible teneur en eau et les glucides y sont plus concentrés que dans les fruits frais.

Aujourd'hui le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer 30 grammes de fruits à coque par jour. La consommation des fruits à coque est en augmentation car les personnes qui ont une alimentation végétarienne les privilégient pour leur richesse en protéines végétales entre autre. Néanmoins soyons vigilants sur la consommation des fruits à coque car ils peuvent être responsables d'allergies chez les plus jeunes.

Le Pôle Nutrition Santé

api