

## 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'1/2 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

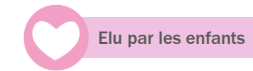
Conception Créativ

# Menus du 1er Septembre au 16 Octobre 2020

## de la Cuisine Centrale du Bassin de Thau à GIGEAN

### Prestation Un menu Bio par Semaine

Légende :



lundi 31 août	<b>Prolongeons l'été</b>	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	Pastèque		Betteraves BIO	Pâté de campagne régional
	Thon en vinaigrette		Raviolis BIO à la volaille	Nuggets de blé
	Taboulé à la semoule BIO			Epinards en béchamel
	Suisse fruité		Emmental BIO râpé	Camembert BIO
	Donut's sucré		Fruit de saison BIO	Bras de vénus du chef

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	<b>Douceurs d'automne</b>	vendredi 02 octobre
Carottes râpées (régional)	Salade de haricots verts BIO		Crudités BIO de saison	Gaspacho
Paupiette de veau à la moutarde	Omelette BIO		Sauté de porc (régional) aux champignons	Riz pilaf de camargue façon paella au poisson
Semoule BIO	Coquillettes BIO		Purée de potirons	
Tomme blanche	Yaourt BIO sucré		Crème anglaise	Vache qui rit BIO
Nappé caramel	Fruit de saison BIO		Cake aux noix du chef	Fruit de saison local

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
Melon (Régional)	Salade verte (régional) et croûtons		Friand au fromage	Crudité BIO de saison
Saucisse grillée (régional)	Poisson pané		Rôti de dinde froid	Quenelles nature BIO sauce curry
Haricots blancs à la tomate	Purée de pommes de terre		Courgettes en béchamel	Riz BIO
Edam BIO à la coupe	Yaourt BIO sucré		Vache qui rit BIO	Masdaam BIO
Crème dessert vanille	Cubes de poires au sirop (régional)		Fruit de saison	Compote de fruits BIO

lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	mercredi 07 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
Tomate aux olives	Betteraves BIO		Tarte au fromage du chef	Salade verte (Régional) aux croûtons
Brandade de poisson	Boulettes de boeuf BIO		Rôti de porc	Palet végétarien montagnard
	Semoule BIO		Piperade de légumes	Haricots verts
Edam BIO	Camembert BIO		Yaourt sucré	Masdaam BIO
Compote de fruits	Fruit de saison BIO		Fruit de saison BIO	Eclair chocolat

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
Melon (Régional)	Betteraves BIO à l'échalote		Crudité BIO de saison	Taboulé à la semoule BIO
Boulettes de boeuf à la sauce tomate	Aiguillettes de poulet au curry		Omelette nature BIO sauce tomate	Poisson meunière
Coquillettes BIO	Boullgour		Riz BIO	Brocolis en béchamel
Emmental râpé	Yaourt brassé aux fruits		Edam BIO	Buchette mi-chèvre
Liégeois chocolat	Fruit de saison local		Fruit de saison BIO	Fruit de saison

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
Salade coleslaw	Taboulé à la semoule BIO		Betteraves BIO échalote	
Emincé de poulet tandoori	Steak haché		Raviolis BIO à la volaille	MENU
Riz BIO	Petits pois du chef		Camembert BIO	
Suisse fruité	Buchette mi-chèvre		Fruit de saison BIO	SURPRISE
Ananas au sirop	Fruit de saison			

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 septembre
Salade de pois chiches	Betteraves BIO vinaigrette		Tomate en vinaigrette	Crudité BIO
Jambon blanc Label rouge	Calamars à la romaine		Hachis parmentier	Quenelles nature BIO sauce tomate
Poêlée de légumes du chef	Chou fleur en béchamel			Boullgour BIO
Camembert BIO	Yaourt sucré		Suisse fruité	Masdaam BIO
Compote de fruits	Pâtisserie du jour		Fruit de saison BIO	Fruit de saison BIO



Bonne rentrée scolaire à tous

Menus susceptible de variations sous réserve des approvisionnements