



### 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.



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

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



lundi 06 janvier	mardi 07 janvier	jeudi 09 janvier	vendredi 10 janvier	lundi 03 février	mardi 04 février	jeudi 06 février	vendredi 07 février
CAROTTES LOCALES A LA MENTHE	TABOULE AUX RAISINS	CÈLERI FRAIS RÉMOULADE	PÂTISSERIE SALEE	VERRINE DU CHEF	CAROTTES LOCALES A L'ORANGE	CHARCUTERIE	MACEDOINE MAYONNAISE
STEAK HACHE (VBF) SAUCE NAPOLITAINE	ÉMINCÉ DE POULET FRANÇAIS SAUCE FORESTIERE	CORDON BLEU	OMELETTE AUX FINES HERBES (PLAT VEGETARIEN)	PARMENTIER DE LÉGUMES (PLAT VEGETARIEN) OU EMINCE DE PORC DES HAUTS DE FRANCE SAUCE CHARCUTIERE	BOULETTES D'AGNEAU AU CURRY	CARBONNADE FLAMANDE VBF	FILET DE COLIN SAUCE BASILIC
RIZ PILAF ET BROCOLIS GRATINES	JARDINIÈRE DE LÉGUMES ET POMMES ROTIES	CORDON BLEU	TORTIS ET HARICOT VERT	POMMES DE TERRE BOULANGERES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	SEMOULE AUX ÉPICES ET CARATATOUILLE	PURÉE DE POMMES DE TERRE AUX CAROTTES ET SALADE VERTE	RIZ JAUNE ET PETITS LÉGUMES
FROMAGE			FROMAGE	FROMAGE			FROMAGE
FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	GALETTE DES ROIS	POIRE AU CHOCOLAT	CHOIX DE FRUITS	FROMAGE BLANC	CREPE	DESSERT LACTES	CHOIX DE FRUITS
lundi 13 janvier	mardi 14 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier	lundi 10 février	mardi 11 février	jeudi 13 février	vendredi 14 février
PECHE AU THON	CHARCUTERIE	SALADE D'ENDIVES LOCALES	SALADE COLESLAW	ASSIETTE DE CRUDITES	ENTREE DE POISSON	COLESLAW	PÂTISSERIE SALEE
ESCALOPE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE LAVARENNE ( sauce tomate , champignons)	ROTI DE BŒUF (VBF) SAUCE GARDIANE ( céleri branche, zeste orange)	CARBONARA DE LEGUMES (PLAT VEGETARIEN) OU CALAMARS SAUCE TARTARE	PECHE DU JOUR SAUCE ROBERT	OU STEAK HACHE (VBF) SAUCE BERCY (échalote , persil)	COUSCOUS POULET	CURRY DE LÉGUMES (PLAT VEGETARIEN) NAVARIN D'AGNEAU	PECHE DU JOUR
SEMOULE ET CARATATOUILLE	POMMES DE TERRE AU PAPRIKA ET FONDUE DE CHOU VERT A LA CREME	PENNES ET EPINARD	RIZ ET JULIENNE DE LÉGUMES	COQUILLETES ET BROCOLIS A L'AIL	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	RIZ ET POËLÉE DE LEGUMES	BOULGOUR ET ÉPINARDS A LA CRÈME
FROMAGE			FROMAGE	FROMAGE			FROMAGE
FRUIT	MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	FRUIT	PÂTISSERIE	FRUIT
lundi 20 janvier	mardi 21 janvier	jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier	lundi 02 mars	mardi 03 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
SOUPE VICHYSOISE (POIREAUX )	SALADE ASIATIQUE (soja , carottes, poivrons ) VINAIGRETTE THAÏ	RADIS CROQUE AU SEL	POMELOS	PATES AU SURIMI	VERRINE DE CRUDITE	LAITUE A L'EMMENTAL	SALADE PIEMONTAISE
NUGGETS DE BLE (PLAT VEGETARIEN) EMINCE DE PORC SAUCE DU CHEF	EMINCE DE POULET SAUCE AIGRE DOUCE	CHIPOLATAS ROTIES	BEIGNET DE POISSON SAUCE PALOISE (mayonnaise menthe)	STEAK HACHE (VBF) SAUCE DU CHEF	OMELETTE AU FROMAGE (PLAT VEGETARIEN)	POT AU FEU (VBF) (PALERON)	PECHE DU JOUR SAUCE PORTUGAISE
FRITES ET SALADE VERTE	RIZ CANTONNAIS	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS A L'AIL	TORTI ET POELEE DE LEGUMES	RIZ ET DUO DE COURGETTES	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET PETITS POIS CAROTTES	LÉGUMES DU POT ET GRATIN DE POMMES DE TERRE	SEMOULE ET PIPERADE
FROMAGE			FROMAGE	FROMAGE			FROMAGE
LAITAGE	SALADE DE FRUITS COCO	YAOURT LOCAL	FRUIT DE SAISON	FRUIT	PÂTISSERIE	YAOURT LOCAL	FRUIT
lundi 27 janvier	mardi 28 janvier	jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier				
SOUPE BRESSANE	ROSETTE ET CORNICION	VERRINE DU CHEF	CHOU BLANC SAUCE COCKTAIL				
CARBONARA	ROTI DE BŒUF(VBF) SAUCE BERCY	CHILI SIN CARNE (PLAT VEGETARIEN) OU DAUBE DE DINDE FRANCAISE AUX CHAMPIGNONS	PECHE DU JOUR				
MACARONIS ET BRUNOISE DE LEGUMES	FLAGEOLETS ET CAROTTES LOCALES ET POMMES DE TERRE GRENAILLE	RIZ ET HARICOTS VERTS	PUREE ET PIPERADE				
FROMAGE			FROMAGE				
FRUIT	LAITAGE	PÂTISSERIE	CRÈME DESSERT				