

CÔTÉ NUTRITION :



LES FRUITS À COQUE SONT DE VRAIS ATOUTS 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 natures 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 rassasiante 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 au beurre

Crème pâtissière aux amandes :

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- ½ 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!



ÉDITO

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



Menus du 4 janvier au 5 février 2021

DANS VOTRE RESTAURANT SCOLAIRE

Légende :



lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	Jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
MACEDOINE DE LEGUMES	FEUILLETE AU FROMAGE	SALADE DE BETTERAVES BIO	SALADE DE MACHE
RAVIOLIS	OMELETTE & SAUCE TOMATE HARICOTS BEURRE PERSILLES	BOULETTES AU CURRY	MARMITE DU PECHEUR
GOUDA BIO	CAMEMBERT	COQUILLETES ET RAPE	SEMOULE
COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON BIO	SAINT NECTAIRE	YAOURT BIO
		GALETTE DES ROIS	FRUIT DE SAISON
lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	Jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
CEUF DUR MAYONNAISE	TABOULE	SALADE VERTE ET MAIS	MACEDOINE DE LEGUMES
SAUTE DE BŒUF AUX PETITS LEGUMES PUREE DE PDT	VIENNOISE DE DINDE	CASSOULET	FINANCIERE DE LEGUMES (QUENELLES, CHAMPIGNONS, CAROTTES)
GOUDA BIO	GRATIN DE BRISURES DE CHOU-FLEUR	CHANTENEIGE BIO	PETIT SUISSE
COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON BIO	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT BIO
	BUCHETTE MELANGE		
lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	Jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
PIZZA	PATE ARDECHOIS	SALADE COMPOSEE AU CHOU CHINOIS LEGUMES COUSCOUS ET POIS CHICHES	SALADE DE LENTILLES BIO AU CUMIN
ROTI DE PORC AU JUS	POULET BASQUAISE	SEMOULE	FILET DE POISSON PANE
PETITS POIS	PATES ET RAPE	EMMENTAL BIO	HARICOTS VERTS BIO
FROMAGE BIO	BLEU	COMPOTE DE FRUITS	PERSILLADE FROMAGE BLANC AREILLADOU
LIEGEOIS	FRUIT DE SAISON BIO		FRUIT DE SAISON

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	Jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
SALADE DE PATES	CAROTTES RAPEES	SALADE VERTE	VELOUTE DE POTIRON
CORDON BLEU	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	EMINCE DE PORC AU CURRY	SPAGHETTI
POELEE DE LEGUMES	ECRASE DE PDT BIO MAISON	CAROTTES BIO	AUX PETITS LEGUMES
CANTAL	YAOURT AREILLADOU BIO	CARRE LIGUEIL	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES
COMPOTE DE FRUITS BIO	FRUIT DE SAISON	CAKE MAISON	FRUIT DE SAISON BIO
lundi 01 février	mardi 02 février	Jeudi 04 février	vendredi 05 février
SALADE DE POMME DE TERRE BIO	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE VERTE AU MAIS	PATE EN CROUTE
OMELETTE	SAUTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS	CHILI CON CARNE	FINANCIERE DE POISSON
EPINARDS A LA CREME	PATES BIO	RIZ	HARICOTS BEURRE
PETIT SUISSE SUCRE	FROMAGE BLEU	CAMEMBERT BIO	CHANTENEIGE
COMPOTE DE FRUIT	CREPE ET PATE A TARTINER	FLAN CAMEL	FRUIT BIO

Bonnes vacances !

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de **GINEYS - LAC D'ISSARLES (07)** La volaille locale de **Royal Bernard à GRANE (26)**. Les Pommes de terre locales sont de **Patifol à LEMPS (07)**. **NOS FRUITS DE SAISON** (sauf banane, agrumes) **SONT DE LA REGION**. Les quenelles, soufflés et raviolis sont de **SAINT JEAN - ROMANS (26)**. Les produits laitiers **Léoncel (locaux et bio)** sont du **Gaec de la Grange à LEONCEL (26)**. Les **Areilladou** proviennent de la **laiterie Carrier à VALS LES BAINS (07)**.

Dans le cadre de la **loi Egalim (Loi n° 2018-938)** pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur **l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio**. Dans le même contexte, un **repas végétarien** est proposé aux enfants une fois par semaine. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.egalimapi.com

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements et susceptibles de contenir des produits ou substances allergènes. Merci de contacter la cuisine si besoin