Menus du 4 janvier au 19 février 2021

Menu 5 éléments

- Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais
- Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs
- Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances
- Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

lundi 04 jan.	mardi 05 jan. REPAS VÉGÉ	jeudi 07 jan. ÉPIPHANIE	vendredi 08 jan.
MACEDOINE DE LEGUMES	POTAGE DUBARRY	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE A L'ORANGE	PATE EN CROUTE ET CORNICHONS
RAVIOLIS & FROMAGE RAPE BIO	NUGGETS DE BLÉ	MIGNON DE POULET SAUCE BASQUAISE	POISSON MEUNIERE
-	PETITS-POIS CAROTTES	SEMOULE BIO	RIZ EPINARD BECHAMEL
VACHE QUI RIT BIO	MONTCADI A LA COUPE	SUISSE SUCRÉ	CAMEMBERT BIO
COMPOTE DE POMME	CLEMENTINES	GALETTE DES ROIS	KIWI BIO

lundi 11 jan.	mardi 12 jan.	jeudi 14 jan.	vendredi 15 jan. REPAS VÉGÉ
CELERI REMOULADE	OEUF DUR MAYONNAISE	SALADE VERTE VINAIGRETTE ECHALOTE	CREME DE POTIRON
SAUTÉ DE BOEUF SAUCE CHARCUTIERE	SAUCISSE DE POULET	HACHI PARMENTIER	PALET VEGETARIEN MARAICHER
GRATIN DE POMME DE TERRE	LENTILLES CUISINÉES	-	GRATIN DE CHOU FLEUR / PDT
CARRÉ FONDU	CARRE DE L'EST	EMMENTAL BIO A LA COUPE	YAOURT NATURE SUCRE
MOUSSE CHOCOLAT	POMME	FROMAGE BLANC AROMATISE	BANANE BIO

lundi 18 jan.	mardi 19 jan. REPAS VÉGÉ	jeudi 21 jan.	vendredi 22 jan.
BETTERAVE BIO VINAIGRETTE	POTAGE LÉGUMES	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE	CREPE AU FROMAGE
BOULES DE BOEUF BIO SAUCE CHAMPIGNONS	TARTIFLETTE AU FROMAGE	CORDON BLEU	FILET DE COLIN SAUCE OSEILLE
CAROTTES A LA CREME POMMES DE TERRE	-	PETITS POIS AU MAIS	RIZ PILAF
FRAIDOU	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	YAOURT SUCRE	MASDAAM BIO A LA COUPE
GELIFIE VANILLE	ANANAS	CAKE POMMES & CANELLE	POIRE

mardi 25 jan. REPAS VÉGÉ	mardi 26 jan.	jeudi 28 jan. ESCALE EN ITALIE	vendredi 29 jan.
MACEDOINE MAYONNAISE	CELERI VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC ET CUMIN	SALADE VERTE VINAIGRETTE BALSAMIQUE	POTAGE TOMATE BASILIC
PALET VEGETARIEN	JAMBON BLANC	LASAGNES BOLOGNAISE	BOULES D'AGNEAU SAUCE TAJINE
EPINARD BECHAMEL POMMES DE TERRE	PUREE	-	FLAGEOLETS A LA TOMATE
BOURSIN NATURE	CAMEMBERT BIO	TOMME BLANCHE	CHANTAILLOU
CLEMENTINE	LIEGEOIS CHOCOLAT	FROMAGE BLANC ET STRACCIATELLA	KIWI BIO

lundi 01 fév.	mardi 02 fév. CHANDELEUR	jeudi 04 fév.	vendredi 05 fév.
TABOULÉ	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE A L'ORANGE	CHOU FLEUR VINAIGRETTE FACON GRIBICHE	FRIAND FROMAGE
PICCATAS DE VOLAILLE	ROTI DE BOEUF	GRATIN DE KNACKI PDT	POISSON MARINÉ
HARICOT VERT / HARICOT BEURRE	PUREE DE LEGUMES	-	BLÉ BIO
VACHE QUI RIT BIO	PETIT SUISSE SUCRÉ	MIMOLETTE A LA COUPE	COULOMMIER
POMME	CREPE CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS FRAIS	ORANGE BIO

lundi 08 fév.	mardi 09 fév.	jeudi 11 fév. REPAS MONTAGNARD	vendredi 12 fév.
SOUPE A L'OIGNON	CERVELAS	SALADE VERTE VINAIGRETTE AU MIEL	CHOU ROUGE BIO VINAIGRETTE ECHALOTE
PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE	NAVARIN D'AGNEAU AUX PETITS LEGUMES	CROZIFLETTE AUX LARDONS	STEAK DE SOJA
LENTILLES CUISINÉES	LEGUMES POT AU FEU	-	POMMES DE TERRE CREME CIBOULETTE
PETIT MOULE NATURE	EMMENTAL BIO A LA COUPE	TOMME BLANCHE	YAOURT NATURE SUCRE
FLAN CHOCOLAT	BANANE BIO	FROMAGE BLANC CREME DE MARRON	GAUFRE LIEGEOISE

lundi 15 fév.	mardi 16 fév. REPAS VÉGÉ	jeudi 18 fév.	vendredi 19 fév.
BETTERAVE BIO VINAIGRETTE	POTAGE CRECY	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	OEUF DUR MAYONNAISE
GOULASH HONGROISE	NUGGETS DE BLÉ	ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE	BRANDADE DE POISSON
GRATIN DE CHOU FLEUR/PDT	FRITES / KETCHUP	FLAGEOLETS CUISINES	-
GOUDA A LA COUPE	CAMEMBERT BIO	PETIT SUISSE SUCRE	CHANTENEIGE
FLAN CARAMEL	POIRE	CAKE AU CHOCOLAT	COMPOTE DE POMME

LÉGENDE :				
	Régional	Recette cuisinée	Plat signature	Repas végétarien
	Viande française	Repas à thème	Bio	

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

Conception CréApi