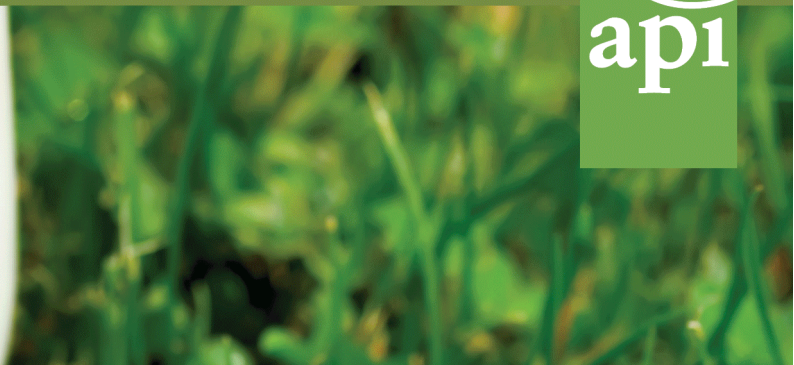


Soyons Complices à table !

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2016

api



Les produits laitiers

Principal groupe d'aliments jusqu'à l'âge de 3 ans, il ne faut pas les abandonner après cet âge.

Riches en calcium et vitamine D, ils favorisent la constitution du capital osseux de nos bambins. Le Programme National Nutrition Santé recommande 3 produits laitiers par jour, pour couvrir 60% des besoins en calcium. Le reste est apporté par les eaux minérales et certains légumes comme les épinards ou le chou.

Sauf en cas de contre-indication médicale, privilégier le lait de vache aux boissons végétales (soja, amande ou coco). Bien qu'appelées « lait » sur les emballages, elles sont souvent riches en sucre et en graisses mais pauvres en Calcium.

Panna cotta au coulis de kiwi

Recette pour 4 Personnes :

Dans une casserole, verser 20cl de lait, 20cl de crème fraîche liquide, 1 gousse de vanille fendue et 20g de sucre en poudre. Faire chauffer. Retirer la gousse et ajouter 1 cuillère à café d'agar agar. Bien mélanger, verser dans des verrines puis réserver au frais au minimum 2 heures.

Pour le coulis, mixer 3 kiwis bien mûrs avec 20g de sucre en poudre et verser sur la panna cotta au moment de servir.



Le kiwi

Le kiwi est un fruit d'hiver riche en vitamines, minéraux et fibres. À l'origine fruit exotique, il se cultive particulièrement bien dans le Sud-Ouest de la France de Novembre à Mai.

Il apporte en moyenne 80 mg de vitamine C : idéal pour le petit déjeuner de toute la famille !

Coupé en deux, à manger à la cuillère, ou encore plus drôle : épluché entier et piqué sur un bâtonnet de glace.

MENU

Légende des couleurs :

Produit local

Fait maison

Entrée à base de viande

Nouveau produit

api

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
JANVIER 2016 Du 4 AU 8	Macédoine de légumes	Salade coleslaw	Crêpe au fromage	Velouté d'endives	Céleri râpé vinaigrette
	Aiguillettes de poulet à la Normande Pommes de terre noisettes	Fricadelle de bœuf niçoise Semoule	Rôti de porc à la moutarde Chou de Bruxelles aux oignons Pommes de terre boulangère	Chipolatas aux herbes Torsades Emmental râpé	Cœur de merlu gratiné Jardinière de légumes avec pommes de terre
	Camembert	Liégeois chocolat	Fromage blanc aux fruits	Fruit de saison	Galette des rois 
Du 11 AU 15	Carottes râpées au jus d'orange	Potage cultivateur	Salade d'endives aux croûtons	Salade composée	Pizza napolitaine
	Mijoté de poulet aux champignons Coquillettes Emmental râpé	Rôti de porc au paprika Riz aux petits légumes	Gratin de pommes de terre Lorrain à l'ancienne	Hachis Parmentier	Filet de poisson pané Épinards Pommes de terre vapeur
	Compote de pommes cassis	Maasdam	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Fruit de saison
Du 18 AU 22	Velouté de poireaux au fromage fondu	Betteraves râpées aux pommes	Salade du pacifique	Velouté de potiron aux marrons	Salade à l'emmental
	Escalope viennoise de volaille sauce tartare Haricots verts Pommes de terre campagnardes	Sauté de veau marengo mat : haché de veau Macaronis Emmental râpé	Omelette sauce forestière Purée de légumes	Saucisse de Strasbourg Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Pavé de lieu aurore Riz pilaf
	Fruit de saison	Yaourt brassé aux fruits	Fromage blanc nature sucré	Mimolette	Gâteau au chocolat
Du 25 AU 29	Soupe de tomates basilic féta	Salade pékinoise	Céleri au curry	Soupe paysanne	Flamiche aux poireaux
	Picadillo mexicain Céréales gourmandes	Fricassée de poulet Petits pois Pommes de terre country	Jambon blanc supérieur Gratin de coquillettes	Crêpinette de porc dijonnaise Chou rouge Pommes de terre vapeur	Dos de colin à la crème Riz créole
	Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Laitage	Crème dessert vanille	Fruit de saison
FEVRIER 2016 Du 1 AU 5	Betteraves râpées vinaigrette	CHANDELEUR Velouté de brocolis	Friand au fromage	COUSCOUS	Soupe de légumes
	Carbonara de volaille Pennes régata Emmental râpé	Rôti de porc à la normande Bâtonnière de légumes Pommes de terre rissolées	Filet de poulet suprême Riz pilaf	Fricadelle de bœuf/merguez Légumes au jus Semoule Pyrénées	Nuggets de poisson sauce légère Purée de légumes
	Yaourt aromatisé	Crêpe au chocolat 	Fruit de saison	Fruit de saison 	Crumble pommes spéculoos