

Soyons Complices à table !

MARS - AVRIL - MAI 2016

api



Le goûter idéal dans le cartable ?

Nomade, équilibré et gourmand à la fois : c'est possible. Et c'est simple :

1. **une portion de fruit** - de préférence frais ou en compote, ou jus de fruits 100% pur jus ;
2. **un produit céréalier** : pain et carré de chocolat (bien plus sain et moins cher qu'une barre de céréales) et enfin,
3. **un produit laitier** - briquette de lait ou yaourt à boire.

L'astuce : incluez votre enfant dans la démarche, il sera ravi d'être consulté !

L'épinard ... le produit de saison !

Très riche en vitamines : provitamine A, vitamine K, B9, E, minéraux (potassium, magnésium), et fibres, mais pas en fer comme la légende le voudrait !

Pour en conserver tous les bienfaits, consommez-le frais d'Avril à Juillet quand il est de saison. C'est un légume feuille au goût savoureux.

Traditionnellement cuit et servi avec de la crème et accompagné d'un œuf mollet et de croûtons aillés, il se découvre aussi cru en salade avec des cubes de pomme, ou alors en soupe ... Cuisinez-le de multiples façons pour le faire apprécier des enfants.



Aumônière d'épinards au fromage à tartiner

Pour 4 personnes :

Préparer 4 crêpes salées.

Sur chacune : disposer environ 5 cl de crème liquide, 50 g de blanc de poulet coupé en petits dés, 150 g d'épinards (frais ou surgelés) et une portion de fromage à tartiner.

Plier les crêpes fourrées en aumônière avec un pic en bambou et les cuire au four pendant 40 minutes à 130°C.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FEVRIER 2016 Du 22 AU 26	Soupe à l'indienne	Céleri mayonnaise	Salade printanière	RENCONTRE DU GOUT Velouté de légumes verts fromage ail et fines herbes Marmite de poulet aux champignons Purée de brocolis Kiwi Friandise	Pizza fromage
	Bolognaise de bœuf	Saucisses de Strasbourg	Paupiette de veau aux herbes		Pavé de hoki à la tomate
	Coquillettes Emmental râpé	Gratin de carottes et pommes de terre	Riz pilaf		Ratatouille Semoule
	Yaourt aromatisé	Petit moulé	Yaourt brassé aux fruits		Compote pommes coing
MARS 2016 Du 29 fé AU 4 mars	Velouté de potiron	Salade mimosa	Salade d'endives vinaigrette	Potage aux courgettes	Carottes râpées à l'orange
	Colombo de poulet au curry	Rôti de porc fumé sauce barbecue	Gratin de pommes de terre et volaille au Cheddar	Lasagnes de bœuf	Beignet de calamars
	Riz créole	Haricots verts persillés Pommes de terre rissolées			Salsifis gratinés à la tomate Pommes de terre vapeur
	Mimolette	Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Flan pâtissier
MARS 2016 Du 7 AU 11	Betteraves râpées vinaigrette	Velouté Dubarry	CASSOULET	Potage maraîcher	Cake à l'emmental maison
	Filet de porc forestier	Steak haché sauce échalote	Saucisses/saucisson	Cordon bleu sauce provençale	Dos de colin du boulonnais
	Coquillettes Emmental râpé	Frites	Haricots à la tomate Pommes de terre vapeur	Riz pilaf	Duo de carottes Pommes de terre persillées
	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Édam	Fraidou	Fruit de saison
MARS 2016 Du 14 AU 18	Velouté printanier	Salade composée	Crêpe aux champignons	REPAS CARNAVAL Salade arlequin Gratin carnaval (torsades, jambon de volaille tomates...) Emmental râpé Mini beignets au sucre	Soupe de tomate à la féta
	Chipolatas	Rôti de bœuf sauce bery mat: fricadelle de bœuf	Omelette		Cœur de merlu citron ciboulette
	Fondue de poireaux et Pommes de terre	Purée au lait	Pommes pins Piperade		Riz aux petits légumes
	Salade de fruits au sirop	Velouté aux fruits	Laitage		Fruit de saison
MARS 2016 Du 21 AU 25	Salade coleslaw	Velouté d'endives	Salade Poitou-Charentes	Soupe paysanne	Céleri au curry
	Bouchées de poulet aux champignons	Palette de porc	Moussaka de bœuf et courgettes	Bœuf braisé Marengo	Filet de poisson pané Épinard à la crème de vache qui rit Pommes de terre vapeur
	Macaronis Emmental râpé	Haricots verts Gratin dauphinois		Riz pilaf	Pâtisserie de Pâques
	Mousse au chocolat	Fruit de saison	Abricot au sirop	Fromage blanc nature sucré	
MARS 2016 Du 28 AU 1 avril		Potage Crécy	Salade de concombres Vinaigrette	Salade fromagère	Friand au fromage
		Saucisses de Strasbourg ketchup	Sauté de dinde à la Provençale	Hachis Parmentier	Fricassée de lieu et ses légumes
	FERIE	Pommes de terre country	Torsades Emmental râpé		Riz sauvage
		Coulommiers	Compote de pommes	Crème dessert vanille	Fruit de saison
AVRIL 2016 Du 18 AU 22	Velouté de brocolis	Céleri rémoulade	Salade de tomates mozzarella	Potage cultivateur	REPAS AMERICAIN Salade Caesar(salade, tomate cerise)
	Filet de dinde charcutier	Bœuf à la Napolitaine	Nuggets de poisson	Dos de colin à la niçoise	Chicken burger (pain escalope volaille...)
	Petits pois Pommes de terre noisettes	Coquillettes Emmental râpé	Chou fleur à la béchamel Pommes de terre ciboulette	Riz pilaf	Frites
	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Gouda	Cookie
AVRIL 2016 Du 25 AU 29	Carottes râpées vinaigrette	Duo de tomates-concombres au fromage	Salade de chou rouge	COUSCOUS	Quiche lorraine maison
	Aiguillettes de poulet chasseur	Chipolatas	Carbonara de volaille	Fricadelle de bœuf Merguez	Filet de poisson meunière sauce tartare
	Riz aux petits légumes	Pommes de terre boulangère	Pennes régates Emmental râpé	Légumes couscous Semoule	Salade verte Pommes de terre ciboulette
	Maasdam	Fruit de saison	Laitage	Fromage fondu Fruit de saison	Yaourt aromatisé