

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

Conception Créapla

Menus du 04 janvier au 19 février 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE JEANNE D'ARC

Légende :



Menu cafèt proposé tous les midis

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
Crêpe au fromage	Concombres bulgare	Potage poireaux - pommes de terre	Carottes au gouda
Cordon bleu	Waterzooï de volaille	Poisson meunière sauce citron	Jambon braisé
Pâtes à la sauce tomate	Semoule	Riz pilaf	Pommes rissolées
Poêlée de brocolis	Julienne de légumes	Épinards à la crème	Tomate rôtie
Clémentine	Liégeois chocolat	Galette des rois	Salade de fruits
Pasta Box	Quiche au fromage	Pizza au chorizo	Kebab

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
Œuf à la macédoine	Carottes au maïs	Céleri rémoulade	Betteraves rouges à l'échalote
Chili con carne	Pâtes au saumon	Nuggets de poulet	Chipolatas
Riz		Frites	Purée (compote de pommes)
Fromage blanc aux fruits	Gâteau	haricots verts à l'ail	Pommes
Faritas	Croque Monsieur	liégeois au chocolat	Fruits de saison
		Hamburger	Tartine savoyarde

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
Salade fromagère	Velouté de potimaron	Céleri rémoulade	Saucisson à l'ail
Torti à la Carbonara	Filet de poulet au chorizo	Sauté de porc à l'ananas	Hachis Parmentier
Emmental râpé	Riz safrané- Petits pois à la Française	Frites	Laitue
Salade de fruits	Gouda	Choux de Bruxelles	Fruit de saison
Pizza au fromage	Crème au chocolat	Camembert	Potatoes burger
	Croissant au jambon	Américain merguez	

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
Betteraves aux pommes	Salade au surimi	Potage au céleri	<u>Menu Italie - Grâce Génération 2024</u>
Falafels sauce tomate	Carbonade Flamande	Blanquette de volaille	Gnocchis à la Romaine
Semoule	Pommes sautées	Riz pilaf	Moussaka
Ratatouille	Endives braisées	Carottes au cumin	Panna cotta
Donut's	Mousse au chocolat	Fruit de saison	
Kebab	Américain saucisse	Quiche au fromage	

lundi 01 février	mardi 02 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
Salade d'endives aux noix	Macédoine au thon	Assiette de charcuterie	potage de légumes
Normandin de veau savoyard	Rôti de porc sauce moutarde	Cordon ble	Lasagnes à la bolognaise
Frites	Tortis	Duo de purée (Pommes de terre-potimaron)	Salade
Duo de haricots	Tomate rôtie	Crème vanille	Fruit de saison
Fromage blanc au miel	Crêpe	Bruschetta	Croque Monsieur
Hamburger	Pasta Box		

lundi 08 février	mardi 09 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
Bœuf Bourguignon	Salade composée	Macédoine de légumes	Velouté de carotte
Purée	Couscous boulettes d'agneau- merguez	Nuggets de blé	Pommes de terre façon tartiflette
Poêlée de brocolis		Riz safrané	Salade
Camembert	Petits suisses aromatisés	Petits pois carottes	Salade de fruits
Fruit de saison	Baguette flammenkueche	Croissant jambon fromage	Potatoes burger
Crêpe jambon fromage			

lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
<u>Menu à thème: Chine Japon-Corée Génération 2024</u>	Crêpe au fromage	Salade composée	Velouté de légumes
Nem's	Hot Dog	Steak haché sauce poivre	Calamar à la Romaine sauce tartare
Salade de choux et carottes à la Japonaise	Frites	Purée	Riz Pilaf
Dakangjeong	Salade	Haricots verts à l'ail	Ratatouille
Riz Thai	Gâteau au chocolat	Ile flotantte	Crème dessert
Salade de fruits exotiques		Kebab	Quiche au fromage

Toutes nos viandes bovines, porcines et volailles fraîches sont garanties d'origine française

