

- 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 dérivées 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 RAVIOLIS & FROMAGE RAPE BIO - VACHE QUI RIT BIO COMPOTE DE POMME	POTAGE DUBARRY NUGGETS DE BLÉ PETITS-POIS CAROTTES MONTCADI A LA COUPE CLEMENTINES	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE A L'ORANGE MIGNON DE POULET SAUCE BASQUAISE SEMOULE BIO SUISSE SUCRÉ GALETTE DES ROIS	PATE EN CROUTE ET CORNICHONS SAUCISSON SEC ET CORNICHONS JAMBON BLANC PUREE HARICOT VERT YAOURT NATURE SUCRE KIWI BIO FRUIT
lundi 11 jan.	mardi 12 jan.	jeudi 14 jan.	vendredi 15 jan. REPAS VÉGÉ
CELERI REMOULADE TABOULE COLIN SAUCE DIEPPOISE GRATIN DE POMME DE TERRE HARICOT BEURRE CARRÉ FONDU PETIT MOULE MOUSSE CHOCOLAT CREME VANILLE	PIZZA FROMAGE SAUCISSE DE POULET LENTILLES CUISINÉES JULIENNE DE LEGUMES CARRE DE L'EST EMMENTAL POMME FRUIT	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE HACHI PARMENTIER SALADE VERTE VINAIGRETTE CAMEMBERT FRAIDOU FROMAGE BLANC AROMATISE	CREME DE POTIRON PALET VEGETARIEN MARAICHER GRATIN DE CHOU FLEUR / PDT YAOURT NATURE SUCRE BANANE BIO
lundi 18 jan.	mardi 19 jan. REPAS VÉGÉ	jeudi 21 jan.	vendredi 22 jan.
MACEDOINE DE LEGUMES SALADE DE POMME DE TERRE ET CORNICHON BOULES DE BOEUF BIO SAUCE CHAMPIGNONS POMMES VAPEUR BROCOLIS FRAIDOU PETIT MOULE GELIFIE VANILLE	POTAGE LÉGUMES TARTIFLETTE AU FROMAGE - PETIT SUISSE NATURE SUCRE ANANAS	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE SALADE VERTE VINAIGRETTE CORDON BLEU KETCHUP PATES HARICOT VERT BRIE GOUDA CAKE POMMES & CANNELLE	CREPE AU FROMAGE FILET DE COLIN SAUCE OSEILLE RIZ PILAF MASDAAM BIO A LA COUPE COULOMMIER POIRE FRUIT
mardi 25 jan. REPAS VÉGÉ	mardi 26 jan.	jeudi 28 jan. ESCALE EN ITALIE	vendredi 29 jan.
MACEDOINE MAYONNAISE PALET VEGETARIEN EPINARD BECHAMEL POMMES DE TERRE BOURSIN NATURE CLEMENTINE	CELERI VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC ET CUMIN ŒUFS DUR MAYONNAISE BRANDADE DE POISSON - CAMEMBERT BIO LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE VERTE VINAIGRETTE BALSAMIQUE LASAGNES BOLOGNAISE - TOMME BLANCHE FROMAGE BLANC ET STRACCIATELLA	SALADE DE POMMES DE TERRE BOULES D'AGNEAU SAUCE TAJINE FLAGEOLETS A LA TOMATE CHANTAILLOU PETIT LOUIS KIWI BIO FRUIT

lundi 01 fév.	mardi 02 fév. CHANDELEUR	jeudi 04 fév.	vendredi 05 fév.
POTAGE LEGUMES PICCATAS DEVOLAILLE HARICOT VERT / HARICOT BEURRE POMMES VAPEUR QUARTIER VACHE QUI RIT BIO POMME FRUIT	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE A L'ORANGE ROTI DE BOEUF PUREE DE LEGUMES PETIT SUISSE SUCRÉ CREPE CHOCOLAT	CHOU FLEUR VINAIGRETTE FACON GRIBICHE GRATIN DE KNACKI PDT - MIMOLETTE A LA COUPE EMMENTAL A LA COUPE BEIGNET AU CHOCOLAT	FRIAND FROMAGE POISSON MARINÉ BLÉ BIO CAROTTE A LA CIBOULETTE COULOMMIER ORANGE BIO FRUIT
lundi 08 fév.	mardi 09 fév.	jeudi 11 fév. REPAS MONTAGNARD	vendredi 12 fév. REPAS VÉGÉ
TABOULE COLIN SAUCE OSEILLE LENTILLES CUISINÉES HARICOT VERT CARRÉ FONDU FLAN CHOCOLAT LIEGEOIS VANILLE	CHOU BLANC VINAIGRETTE NAVARIN D'AGNEAU AUX PETITS LEGUMES FRITES EMMENTAL BIO A LA COUPE CAMEMBERT BANANE BIO FRUIT	SALADE VERTE VINAIGRETTE AU MIEL CROZIFLETTE AUX LARDONS - TOMME BLANCHE FROMAGE BLANC CREME DE MARRON	CHOU ROUGE BIO VINAIGRETTE A LECHALOTTE STEAK DE SOJA POMMES DE TERRE CREME CIBOULETTE YAOURT NATURE SUCRE GAUFRE LIEGEOISE
lundi 15 fév.	mardi 16 fév. REPAS VÉGÉ	jeudi 18 fév.	vendredi 19 fév.
MACEDOINE MAYONNAISE SARDINE A L'HUILE GOULASH HONGROISE GRATIN DE CHOU FLEUR/PDT GOUDA A LA COUPE SAINT PAULIN FLAN CARAMEL	POTAGE CRECY NUGGETS DE BLÉ FRITES / KETCHUP CAMEMBERT BIO POIRE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE FLAGEOLETS CUISINÉS JULIENNE DE LEGUMES MIMOLETTE CAKE AU CHOCOLAT	TERRINE DE CAMPAGNE CORNICHONS BRANDADE DE POISSON SALADE VERTE VINAIGRETTE PETIT SUISSE SUCRE 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

api

Conception CréAgi