CÔTÉ NUTRITION :

Le goûter idéal est constitué de deux familles d'aliments parmi :

- Un produit laitier : verre de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage frais, pour son apport en calcium et protéines ;
- Un fruit à croquer ou en compote, pour assurer un bon apport en vitamines et fibres ;
- Un produit céréalier : pain, céréales, biscuit sec... permettant d'apporter de l'énergie jusqu'au dîner ;
- et une boisson, indispensable pour une bonne hydratation.

EN MANQUE D'IDÉES ?

- Parfumer un laitage de morceaux de fruits frais et d'une poignée de céréales.
- Agrémenter une compote avec des brisures de biscuits secs.
- Passer au four une banane avec un carré de chocolat.
- Pour les papilles salées, une tranche de pain garnie de fromage est idéale.

GOÛTER À EMPORTER ?

- Penser aux briquettes de lait.
- Privilégier les fruits préalablement lavés et coupés et les gourdes de compote plus simples à déguster.
- Le pain d'épices est facile à conserver, et il ne contient pas de matières grasses ajoutées.
- Éviter les biscuits industriels : bien que pratiques, ils sont à limiter pour leur richesse en matières grasses et en sucre.

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Barœul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Sucettes de fruits et leur chocolat chaud d'hiver

Durée de préparation : 15 min. - **Cuisson :** 10 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour les sucettes de fruits d'hiver :
1 pomme, 2 poires, 3 bananes pas trop mûres, 2 kiwis.

1. Laver, éplucher et découper les fruits en morceaux assez gros. Alterner les morceaux sur 4 pics à brochettes, puis réserver au réfrigérateur.

2. Pour plus de gourmandise, napper chaque brochette de chocolat fondu et remettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour le chocolat chaud : 800 ml de lait, 100 g de chocolat (noir, au lait ou caramel en fonction des goûts).

1. Casser le chocolat dans une casserole. Ajouter le lait et cuire à feu doux pendant 10 minutes tout en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu.

2. Fouetter le chocolat avant de le verser dans les tasses.
Pour découvrir de nouvelles saveurs, le chocolat chaud peut s'agrémenter d'épices comme la cannelle ou d'extrait de vanille.

JANVIER FÉVRIER 2020

Soyons Complices à table !

ÉDITO

Le goûter, le moment tant attendu des enfants !

Après une journée bien remplie , rien de mieux pour décompresser que de se poser, à l'école ou à la maison, pour déguster un goûter gourmand et équilibré !
C'est un moment de plaisir mais aussi un apport nutritionnel essentiel au développement de l'enfant.
En effet, vers 16h, la journée est loin d'être terminée : un goûter varié et sain permet d'apporter l'énergie nécessaire pour faire ses devoirs, pratiquer une activité extrascolaire, compléter le déjeuner si besoin et tenir jusqu'au repas du soir sans grignotage !
Nous vous proposons dans ce livret des astuces et des idées de recettes, de quoi régaler tous les goûts !

Salutations gourmandes,
Le Pôle Nutrition Santé

Conception CréApi

Menus du 06 janvier au 14 février 2020
4,5 composantes

Légende :

Sans viande

BIO

mercredi 8 janvier
Surimi mayonnaise
Chipolatas **Haricots verts BIO**
Galette des rois

mercredi 15 janvier
Dos de colin meunière et citron **Semoule BIO**
Pyrénées
Fromage blanc BIO sucré

mercredi 22 janvier
Soupe de légumes
Boulettes de soja façon tajine **Boulgour BIO**
Crème vanille

mercredi 29 janvier
Taboulé
Emincé de boeuf **Céleri BIO braisé au miel**
Ile flottante

mercredi 5 février
Velouté de légumes BIO
Rôti de dinde aux champignons Pommes rissolées
Yaourt sucré

mercredi 12 février
Oeuf dur mayonnaise
Colombo végétarien (Haricots rouges, patate douce)
Gâteau au yaourt

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements