

ZOOM SUR LE SUCRE :



- Naturellement présent dans les fruits, le sucre est aussi présent dans quelques légumes comme la carotte, la betterave, la patate douce.
- Consumé en excès, il peut provoquer des problèmes de santé : cholestérol, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires...
- C'est un goût inné mais dont nous pouvons nous déshabituer progressivement.

ZOOM SUR LES ÉDULCORANTS :

- Ce sont des additifs alimentaires utilisés pour donner une saveur sucrée, tout en apportant peu ou pas de calories.
- Il existe des édulcorants naturels issus des plantes (stévia, sirop d'agave,...), et des édulcorants de synthèse (composés chimiques comme l'aspartame, le sorbitol,...).
- Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) leur consommation entretient "l'habitude au goût sucré".

SUCRER AUTREMENT :

- La compote de pommes, tout comme la banane écrasée, sont d'excellentes solutions pour remplacer le sucre dans les gâteaux !
- Le miel (produit par les abeilles) donne un goût différent aux préparations mais apporte autant de glucides que le sucre.
- D'autres sucres apportent de la nouveauté dans nos plats comme le sirop d'érable, le sucre de coco, le muscovado... n'hésitez pas à tester !

Api Restauration - S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barœul

Une saison... une recette ✨

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT



DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISON : 20 minutes

- 80 g de sirop d'agave
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure de cacao en poudre
- 120 g de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre



1. Dans un saladier mettre les œufs, le sirop, le cacao, le lait et le beurre, mélanger.



2. Ajouter la farine et la levure, mélanger à nouveau.



3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min.



MARS AVRIL 2021

SOYONS COMPLICES à table !

EDITO

LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Le sucre et les produits sucrés sont des aliments **sources de plaisir** dans notre alimentation mais ils sont non indispensables à notre organisme. Le sucre fournit des glucides qui restent **une source d'énergie** rapidement mobilisable par le corps en cas d'effort.

Les sucres les plus consommés sont naturellement présents dans des végétaux comme la betterave ou la canne à sucre dont ils sont extraits pour être raffinés et consommables sous différentes formes (morceaux, poudre, liquide...). Bien souvent le sucre est dit "caché" dans de nombreux produits (gâteaux, boissons, plats cuisinés) pour leur fabrication...et ainsi la consommation dépasse les quantités quotidiennes conseillées !

Le Pôle Nutrition Santé

api

Conception CréApi

Menus du 15 mars au 21 mai 2021

RESTAURANT SCOLAIRE D'ESNANDES - PRIMAIRE

Un petit creux ?
un verre de lait et un fruit vous attendent à 10h15

15-mars	16-mars	17-mars	18-mars	19-mars
Radis beurre	Salade de pommes de terre au thon	Céleri Rémoulade	Chou fleur vinaigrette	Endives aux noix
Chili sin carne BIO	Filet de poulet mariné	Oeufs cocotte au fromage	Poisson du jour sauce Estragon et son riz pilaf BIO	Rôti de bœuf aux herbes
Salade verte	Carottes braisées BIO et LOCALES	Pâtes au beurre BIO	OU BRANDADE DE POISSON AUX POMMES DE TERRE FRAICHES BIO	Frites et ketchup
Emmental	Camembert	Cantal	Buchette de chèvre	Yaourt BIO
Crème caramel	Flan pâtissier	Pomelos au sucre	Compote pomme ananas	Fruit de saison

22-mars	23-mars	24-mars	25-mars	26-mars
Carottes râpées au citron	Salade de riz façon Niçoise	Radis beurre	Salade verte au maïs	Feuilleté au fromage
Pâtes Bolognaises BIO	Filet de poisson du jour	Emincé de porc LOCAL à la moutarde	Rôti de bœuf braisé et purée de pommes de terre fraîche	Omelette aux fines herbes aux oeufs BIO
Salade verte	Fondue de poireaux et semoule	Poêlée de choux de bruxelles	OU CARBONARA LOCALE ET POMMES DE TERRE VAPEUR	Epinards à la crème
Fromage des pyrénées	Fromage blanc BIO	Mimolette	Plateau de fromages	Brie
Entremet Chocolat	Fruit de saison	Tarte aux pommes BIO	Compote de pomme	Fruit de saison

29-mars	30-mars	31-mars	1-avr.	2-avr.
Méli mélo de salade et croûtons	Pâté de campagne	Radis Beurre	Taboulé ou Salade de pommes de terre	Céleri remoulade
Poisson meunière au citron	Boeuf Bourguignon LOCAL	Pâtes à la carbonara	Nugget's de blé	Escalope de dinde à la crème
Riz au épices BIO	Carottes et navets	Salade verte	Haricots verts	Poêlée de chou fleur à la crème
Gouda	Yaourt BIO	Camembert	Carré liguel	Edam
Crème vanille	Fruit de saison	Pomme au four	Fruit de saison	Riz au lait BIO

5-avr.	6-avr.	7-avr.	8-avr.	9-avr.
Féris Lundi de pâques	Découverte du chocolat	Barquette d'endives au thon et mayonnaise	Betteraves ciboullette	Radis beurre
		Sauté de bœuf à l'oignon LOCAL	Poisson meunière et écrasé de pommes de terre BIO à la CALAMARS À LA ROMAINE ET SON RIZ	Omelette locale
		Choux fleur en gratin		Carotte vichy
		Plateau de fromage	Chèvre Frais	Fromage Blanc BIO
		Semoule au lait BIO	Fruit de saison	Flan pâtissier

Vacances de printemps				
26-avr.	27-avr.	28-avr.	29-avr.	30-avr.
Betteraves rouge vinaigrette	Concombre à la crème	Radis beurre	Asperges vinaigrette et salade verte	Duo de saucisson et cornichons
Chili sin carne BIO	Escalope de porc LOCALE à la moutarde	Paupiette de veau forestière	Rôti de bœuf et écrasé de pomme de terre	Poisson du jour
Salade verte	Choux-fleur gratiné	Semoule épicée BIO	OU Emincé de bœuf poêlé et pâtes	Fondue de poireaux et riz pilaf BIO
Camembert	Yaourt bio local	Buchette chèvre	Edam	Mimolette
Fruit de saison	Cookie	Panna cotta au coulis de fruits exotique	Fruit de saison	Fruit de saison

3-mai	4-mai	5-mai	6-mai	7-mai
Salade d'endives BIO aux maïs	Taboulé	Carottes râpées à l'orange	Betteraves aux pommes	Crêpes jambon fromage
Pavé de dinde mariné	Poisson sauce citron	Gratin de pommes de terre au fromage	CRêPINETTE DE PORC ET SES TAGLIATELLES	Blanquette de veau LOCAL
Petits pois aux oignons	Epinards à la crème	Salade verte	OU PÂTES CARBONARA	Carottes BIO vichy
Brie	Fromage blanc sucré	Emmental	Tomme blanche	Gouda
Compote de pommes-poire	Fruit de saison BIO	Entremet chocolat	Fromage Blanc BIO LOCAL	Fruit de saison

10-mai	11-mai	12-mai	13-mai	14-mai
Radis beurre	Betteraves vinaigrette	Salade de riz niçois	Pont de l'ascension	
Filet de poulet à l'américaine	Quiche aux légumes du soleil	Steak haché		
Coquillettes BIO	Salade verte	Haricots verts		
Cantal	Yaourt BIO local	Camembert		
Compote de pommes-framboise	Fruit de saison	Tarte aux pommes BIO		

17-mai	18-mai	19-mai	20-mai	21-mai
Carottes Râpées au citron	Salade de pomme de terre BIO ciboullette	Betteraves vinaigrette	Choux-fleurs vinaigrette	Radis beurre
Couscous de légumes BIO	Emincé de dinde à la crème	Omelette BIO et local	Poisson meunière au citron	Rôti de Boeuf
Boullgour épicé	Courgettes sautées à l'ail et persil	Salade verte bio	Semoule BIO	Frites et ketchup
Emmental	Plateau de fromages	Edam	Fromage blanc à la vanille	Coulommiers
Crème praliné	Flan pâtissier	Fruit de saison	SALADE DE FRUITS OU SHOOTING	Compote de pomme BIO
Légende :	Produit local	Végétarien	Jeun de dis	Produit bio