



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.

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



Sans viande



BIO

lundi 6 janvier	mardi 7 janvier		jeudi 9 janvier	vendredi 10 janvier	lundi 27 janvier	mardi 28 janvier		jeudi 30 janvier	vendredi 31 janvier
Nugget's de blé et ketchup Coquillettes BIO	Duo de choux blanc et rouge au fromage blanc		Betteraves BIO vinaigrette	Velouté de carottes BIO	Salade de pâtes BIO	Chili sin carne Riz semi complet BIO		Coleslaw	Velouté de carottes BIO
Suisse sucré	Paupiette de veau sauce champignon Petits pois		Risotto au poulet	Filet de lieu à l'armoricaine Pommes de terre Bigoudène	Blanquette de veau Légumes du pot	Saint Paulin		Dos de lieu sauce citron Pommes sautées	Quiche Lorraine Salade verte
 Pomme	Yaourt sucré BIO		Galette des rois	Crème chocolat	Clémentine	Fromage blanc sucré		Suisse aux fruits	Compote pomme ananas
lundi 13 janvier	mardi 14 janvier		jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier	lundi 3 février	mardi 4 février		jeudi 6 février	vendredi 7 février
Macédoine mayonnaise	Crêpe au fromage		Velouté de panais BIO	Oeuf dur mayonnaise	Chou blanc vinaigrette au Nori	Kheema Aloo (Agneau haché à l'indienne)		Dhal de lentilles au lait de coco Haricots verts	Bouchée à la reine Carottes BIO au jus
Sauté de bœuf au paprika Riz BIO	Filet de poulet sauce au thym Choux fleurs béchamel		Rôti de porc sauce moutarde Frites (ou pommes sautées)	Spirales de pois cassés, soja sauce crème	Aiguillette de poulet Pâtes BIO	Vache qui rit BIO		Emmental BIO	Bûchette de chèvre
Mousse au chocolat	Compote de pommes BIO		Clémentine BIO	Camembert BIO 	Liégeois chocolat	Pomme cuite		Crêpe au sucre 	Banane BIO
lundi 20 janvier	mardi 21 janvier		jeudi 23 janvier	vendredi 24 janvier	lundi 10 février	mardi 11 février		jeudi 13 février	vendredi 14 février
Carottes râpées BIO	Bolognaise de thon Coquillettes BIO		Pâté de foie	Velouté de potiron	Hachis Parmentier Salade verte	Pizza au fromage		Carottes BIO râpées vinaigrette	Soupe Antillaise
Saucisse bretonne Purée	Suisse sucré		Sauté de volaille sauce crème Carottes BIO et Panais BIO au jus	Tartiflette	Yaourt aromatisé	Blanquette de colin Légumes du pot		Cheeseburger Frites ou pommes sautées	Curry de poulet Riz BIO créole
Yaourt aux fruits	Poire		Cocktail de fruits	Chou à la crème	Poire	Yaourt sucré BIO 		Pomme BIO	Ananas au sirop