

## 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 nature 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

# Menus du 4 janvier au 19 février 2021

## RESTAURATION SCOLAIRE DU GROUPEMENT SAUMUROIS

Légende :



REPAS A  
THEME

				<i>Epiphanie</i>
lundi 04 Janvier	mardi 05 Janvier	mercredi 06 Janvier	Jeudi 07 Janvier	vendredi 08 Janvier
<b>Betteraves vinaigrette</b>	<b>Batavia</b>	Duo de palmier et maïs	Taboulé à la menthe à la semoule bio	<b>Carottes râpées</b>
Steak haché de bœuf sauce tomate	Brandade	<b>Emincé de poulet sauce crème</b>	<b>Sauté de porc à la dijonnaise</b>	Omelette
Rosti de légumes	De poisson	<b>Lentilles</b>	Haricots verts persillés	Épinards et pommes de terre à la béchamel
Petit Cotentin	Camembert	chantaillou	<b>Buche de chèvre locale</b>	<b>Yaourt nature sucré</b>
Mousse au chocolat au lait	<b>Pomme</b>	Banane	Clémentines	<b>Galette des rois</b>

lundi 11 Janvier	mardi 12 Janvier	mercredi 13 Janvier	Jeudi 14 Janvier	vendredi 15 Janvier
Macédoine mayonnaise	Pizza au fromage	Salade de haricots verts et thon	<b>Chou blanc vinaigrette</b>	<b>Potage crécy</b>
Filet de poisson meunière et son citron	Quenelle sauce forestière	Brocolis	<b>Mijoté de porc au miel</b>	<b>Dal de lentilles</b>
Purée de pommes de terre	Carottes à l'étuvée	à la bolognaise	<b>Tortis au beurre</b>	Riz bio
Fraidou	<b>Petit Trôo de la laiterie de Montolre</b>	Vache qui rit	Brie	Emmental
Crème dessert vanille	<b>Poire</b>	<b>Semoule au lait (lait local)</b>	<b>Compote de pommes</b>	Kiwi

lundi 18 Janvier	mardi 19 Janvier	mercredi 20 Janvier	Jeudi 21 Janvier	vendredi 22 Janvier
<b>Carottes bio râpées</b>	<b>Salade piémontaise (aux pommes de terre locales)</b>	Accras de morue	Potage de légumes	<b>Céleri bio rémoulade</b>
Poisson mariné huile d'olive et citron vert	Rôti de dinde sauce curcuma	<b>Emincé de bœuf sauce soubise</b>	Lasagnes épinards curry	Jambon blanc
Chou fleur persillé	Petits pois bio cuisinés	Semoule bio au jus	et mozzarella	<b>Purée de potiron</b>
Petit moulé nature	<b>Fromage de chèvre affiné local</b>	Camembert bio	Chanteneige	Edam
Mousse au chocolat noir	<b>Yaourt aromatisé</b>	<b>Pomme</b>	Clémentines	<b>Compote bio</b>

				<i>Repas Montagnard</i>
lundi 25 Janvier	mardi 26 Janvier	mercredi 27 Janvier	Jeudi 28 Janvier	vendredi 29 Janvier
Samoussa aux légumes	<b>Betteraves vinaigrette</b>	<b>Salade de pommes de terre (locales), olives et mimolette</b>	<b>Salade iceberg</b>	<b>Chou blanc vinaigrette</b>
Couscous aux boulettes soja-tomate	<b>Bœuf carottes (bœuf local)</b>	Blanquette de poisson	<b>Tartiflette aux pommes de terre (bio locales)</b>	Poêlée de fèves et pois chiche
Semoule bio et légumes couscous	Pommes rosti	Fondue de poireaux	<b>à la dinde</b>	Ratatouille
Cotentin nature	Carré Ligueuil	<b>Yaourt aromatisé</b>		<b>Tomme de touraine</b>
<b>Poire</b>	Flan nappé caramel	Clémentines	<b>Fromage blanc aux myrtilles</b>	Gâteau aux pépites de chocolat

					<i>Chandeleur</i>
lundi 01 février	mardi 02 février	mercredi 03 février	Jeudi 04 février	vendredi 05 février	
<b>Potage de courge butternut</b>	<b>Rillettes du Mans</b>	<b>Chou rouge (local) et emmental vinaigrette</b>	<b>Radis au beurre</b>	<b>Carottes râpées</b>	
Roti de bœuf	Poisson blanc à la provençale	<b>Roti de dinde sauce kebab</b>	Saucisse de Strasbourg	<b>Gratin de pâtes (bio locales)</b>	
Pommes duchesse	Brocolis persillés	Printanière de légumes	Chou à choucroute et pommes de terre	aux deux fromages	
Brie	<b>Yaourt nature sucré</b>	Buche de lait mélangé	Chanteneige	<b>Compote pomme poire</b>	
<b>Pomme</b>	<b>Crêpe au chocolat</b>	Milkshake aux fruits	Banane		

lundi 08 février	mardi 09 février	mercredi 10 février	Jeudi 11 février	vendredi 12 février
<b>Batavia</b>	Potage de légumes verts	Crêpe au fromage	<b>Salade coleslaw</b>	<b>Céleri bio rémoulade</b>
Nuggets de volaille	Lasagnes	<b>Aiguillettes de dinde sauce</b>	Flan de poireaux	Roti de porc
Haricots verts	<b>Bolognaise aux lentilles</b>	Carottes bio persillées	<b>aux pommes de terre (bio locales)</b>	<b>Lentilles bio cuisinées</b>
Vache qui rit bio	<b>Fromage de chèvre affiné local</b>	Camembert bio	<b>Tomme angevine</b>	<b>Yaourt nature sucré</b>
<b>Semoule au lait (lait local)</b>	Clémentines	Mousse au chocolat	<b>Poire</b>	<b>Compote de pommes bio</b>

					<i>Mardi gras</i>
lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	Jeudi 18 février	vendredi 19 février	
Potage de légumes	<b>Chou rouge (bio local) à la mimolette</b>	<b>Rillettes du mans</b>	Macédoine mayonnaise	<b>Salade iceberg</b>	
Pois chiches sauce provençale et petits légumes	<b>Sauté de dinde LABEL ROUGE créole</b>	<b>Gratin de pâtes (locales)</b>	Saucisse fumée	Brandade	
Riz	Carottes au beurre	au poisson	<b>Purée de courge butternut</b>	de poisson	
<b>Yaourt aromatisé</b>	Chantaillou	<b>fromage blanc</b>	Camembert	Edam	
<b>Pomme</b>	<b>Belnet au chocolat</b>	<b>Poire</b>	Crème dessert vanille	Orange	

