

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.
- Consommé 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 (stevia, 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 !



Une saison... une recette *

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT



DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 20 minutes

- 120 g de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre

- 80 g de sirop d'agave
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure



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.



SOYONS
COMPLICES
à table!



ÉDITO

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

Menus du 8 mars au 23 avril 2021

Légende :



de Végé
POUR CHANGER ?



Préparé par
nos Chefs



Produit
local
et/ou
régional



BIO



Produits ou
ingrédients
labellisés

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
CHOU BLANC VINAIGRETTE AU CURRY	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	SALADE DE PERLES AU MAÏS ET MIMOLETTE	QUICHE AU THON (à portionner)	SALADE VERTE AUX CROÛTONS
TORTELLONI A LA MOZZARELLA BIO SAUCE CRÈME	BEAUFILET DE COLIN (MSC) SAUCE PROVENÇALE	STEAK HACHÉ DE BŒUF (VBF) ET KETCHUP	SAUTÉ DE PORC* (local, VVF) SAUCE FORESTIÈRE	MIGNON DE POULET (VVF) SAUCE AU MIEL (miel régional)
PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	RIZ BIO	CAROTTES AU CUMIN	PETITS POIS	ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE (régionales) ET CÉLÉRI
POMME (locale)	SAINT-NECTAIRE (AOP) (à portionner)	CANTAFRAIS	VACHE PICON	CAMEMBERT BIO (à portionner)
	COMPOTE DE POMMES	FRUIT DE SAISON	CRÈME DESSERT VANILLE	KIWI BIO

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE PERSILLÉE	SAUCISSON SEC* (VVF) ET CORNICHONS	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE	CÉLÉRI RÂPÉ (local) SAUCE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES
MIJOTÉ DE BŒUF (VBF) FAÇON CARBONADE	RÔTI DE DINDE (VVF) À LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	COLIN (MSC) SAUCE AU CITRON	CHIPOLATAS* (VVF)	CROUSTILLANT AU FROMAGE
SEMOULE BIO	PURÉE DE HARICOTS VERTS (dont pat)	RIZ BIO	LENTILLONS BIO (local)	ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL
BRIE EN POINTE (à portionner)	PETIT MOULÉ NATURE	CHEDDAR ROUGE (à portionner)	MUNSTER (AOP, régional) (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ
YAOURT AROMATISÉ	POIRE	FLAN NAPPÉ CARAMEL	BANANE BIO	Anniversaire du mois : CAKE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (à portionner)

LE JARDIN AROMATIQUE

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
SALADE DE POMMES DE TERRE AUX CORNICHONS	CONCOMBRES À LA BULGARE	RADIS ROUGES RÂPÉS VINAIGRETTE	SALADE ICEBERG À LA CIBOULETTE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) ET MAÏS VINAIGRETTE
ÉMINCÉ DE PORC* (local, VVF) À LA CORIANDRE	CALAMARS À LA ROMAINE	LASAGNES À LA BOLOGNAISE (VBF)	SAUTÉ DE POULET (local, VVF) AU ROMARIN	PALET À LA MEXICAINE SAUCE AUX POIVRONS
CAROTTES RONDELLES	GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE	MIMOLETTE (à portionner)	SEMOULE BIO	HARICOTS PLATS À L'AIL
VACHE QUI RIT BIO	CARRÉ DE LIGUEIL (à portionner)	FRUIT DE SAISON	TARTARE AIL ET FINES HERBES	EDAM BIO (à portionner)
ORANGE BIO	LIÉGEOIS AU CHOCOLAT		COMPOTE DE POMMES (locales) ET FRUITS ROUGES ET BASILIC	RIZ AU LAIT

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
CÉLÉRI RÂPÉ RÉMOULADE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE	TABOULÉ ORIENTAL (dont semoule bio)	QUICHE À LA TOMATE	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE À L'ORANGE
FILET DE POISSON MEUNIÈRE (MSC) ET CITRON	RÔTI DE BŒUF (VBF) FROID ET KETCHUP	HAUT DE CUISSE DE POULET (VVF) AU JUS	JAMBON BLANC* FROID (Label Rouge, VVF) ET STICK DE MAYONNAISE	JAMBALAYA DE RIZ BIO AUX LÉGUMES
BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL	POMMES NOISETTES	PETITS POIS	COURGETTES PERSILLÉES	MAASDAM BIO (à portionner)
COULOMMIERS (à portionner)	CHANTENEIGE BIO	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	FRIPON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ
NOVLY VANILLE	COMPOTE POMMES- BANANES	FRUITS AU SIROP	POMME (locale)	

REPAS DE PAQUES

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
LUNDI DE PÂQUES	RADIS ET BEURRE	SALADE DE POMMES DE TERRE VINAIGRETTE AU CUMIN	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AUX AGRUMES
	FILET DE COLIN (MSC) AUX OLIVES	SAUCISSE KNACK* (VVF)	BOULETTES DE LENTILLES JAUNES AU CURRY	HACHIS PARMENTIER DE BŒUF(VBF) AUX CAROTTES
	SEMOULE BIO	RATATOUILLE	RIZ BIO	PETIT LOUIS À TARTINER
	PETIT MOULÉ AIL ET FINES HERBES	VACHE PICON	CANTAL (AOP) (à portionner)	Anniversaire du mois : GÂTEAU DE PÂQUES AU CHOCOLAT(FC et A) (à portionner)
	KIWI BIO (K)	YAOURT AROMATISÉ	ORANGE BIO	

lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
CHOU BLANC VINAIGRETTE MOUTARDÉE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE	SALADE DE PÉPINETTES AU SURIMI	QUICHE AU FROMAGE MAYONNAISE	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE CITRONNÉE
RAVIOLINI À LA VIANDE SAUCE TOMATE	MIGNON DE POULET (VVF) À LA DIJONNAISE	BEAUFILET DE COLIN (MSC) SAUCE CRÈME	NUGGETS DE MAÏS ET STICK DE KETCHUP	ÉMINCÉ DE PORC* (local, VVF) SAUCE ORIENTALE
	PURÉE DE COURGETTES (dont pat)	ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL	HARICOTS VERTS AIL ET PERSIL	SEMOULE BIO
FRAIDOU	GOUDA BIO (à portionner)	BRIE EN POINTE (à portionner)	BÛCHETTE AU CHÈVRE (BC) (à portionner)	PETIT SUISSE AROMATISÉ
POMME	COMPOTE POMMES- FRAISES	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	BANANE BIO

lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL	CÉLÉRI RÂPÉ AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE	CHOU ROUGE VINAIGRETTE	PÂTE DE CAMPAGNE*(VVF) ET CORNICHONS	CONCOMBRES FAÇON TZATZIKI
QUENELLES NATURE SAUCE AUREOLE	CHIPOLATAS* (VVF)	CORDON BLEU (VVF)	SAUTÉ DE BŒUF (VBF) FAÇON BOURGUIGNON	FILET DE POISSON PANÉ
RIZ BIO AUX PETITS LÉGUMES	LENTILLONS BIO (local)	PURÉE DE POMMES DE TERRE	COQUILLETES BIO	GRATIN DE BLETTES ET POMMES DE TERRE
CHANTAILLOU	SAINT NECTAIRE (AOP) (à portionner)	EDAM BIO (à portionner)	CARRÉ DE LIGUEIL (à portionner)	VACHE QUI RIT
FROMAGE BLANC AROMATISÉ	ORANGE BIO	CRÈME DESSERT VANILLE	POIRE	YAOURT NATURE BRASSÉ SUCRÉ (régional) (à portionner)

*plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc (SP)

*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.