

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 !

Api Restauration - S.A. à Directeur 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
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.



MARS AVRIL 2021



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

api

Conception: ChéApi

Menus du 1^{er} Mars au 30 avril 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE SIN LE NOBLE

Légende :



PRODUIT REGIONAL



MENU VEGETARIEN



lundi 1 mars	mardi 2 mars	mercredi 3 mars	jeudi 4 mars	vendredi 5 mars
CHAMPIGNONS AU CURRY SAUTÉ DE PORC A L'ANANAS SV: FILET DE HOKI RIZ PILAF CAROTTES A LA CIBOULETTE RONDELÉ NATURE CAKE AUX FRUITS	SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE FILET DE LIEU AU CITRON SEMOULE AU CURCUMA POÊLÉE DE LÉGUMES EMMENTAL FRUIT DE SAISON	MOUSSE DE FOIE ET CORNICHONS SV SURIMI MAYONNAISE RÔTI DE DINDE AUX CHAMPIGNONS SV: OMELETTE MACARONI POÊLÉE DE CHAMPIGNONS DE PARIS FROMAGE À TARTINER MOUSSE AU CITRON	CAROTTES A LA MAROCAINE CARBONADE FLAMANDE SV: STEAK DE SOJA POMMES BOULANGERES BRUNOISE DE LÉGUMES CAMEMBERT - BANANE	BETTERAVES MIMOSA TARTE AU MAROILLES FEUILLE DE CHÈNE EMMENTAL YAOURT AUX FRUITS

lundi 5 avril	mardi 6 avril	mercredi 7 avril	jeudi 8 avril	vendredi 9 avril
FERIE	SALADE MEXICAINE BŒUF MODE SV: FALAFEL AU SOJA PURÉE DE POMMES DE TERRE CAROTTES VICHY EMMENTAL CRÊPE AU CHOCOLAT	LANIERES DE BETTERAVES AIGUILLETES DE VOLAILLE SV: FILET DE HOKI PANÉ RIZ PILAF BROCOLIS PERSILLÉS CAMEMBERT ANANAS	TOMATES À L'EMMENTAL STEAK DU FROMAGER SEMOULE NAVETS GLACÉS FRAIDOU COMPOTE POMMES - ABRICOTS	CRÈME DE CHOU-FLEUR FILET DE LIEU AU BEURRE BLANC GRATIN DE CŒUR DE BLÉ ET POIREAUX EDAM FROMAGE BLANC AROMATISÉ

lundi 8 mars	mardi 9 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
CAROTTES RÂPÉES AUX DEUX FROMAGES WRAP VEGETARIEN SV: FILET DE POISSON MEUNIÈRE RIZ AUX HARICOTS ROUGES CHANTAILLOU CRÈME DESSERT VANILLE	SALADE DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS ÉMINCÉ DE DINDE AU CURRY SV: AIGUILLETTE DE COLIN SEMOULE COURGETTES POÊLÉES EDAM KIWI	SOUPE DE POTIRON TOMATES FARCIES SV: OMELETTE POMMES VAPEUR RATATOUILLE CAMEMBERT FROMAGE BLANC SUCRÉ	REPAS ITALIEN PIZZA AU FROMAGE ESCALOPE DE DINDE PANÉE SV: STEAK DU FROMAGER PENNE RIGATE CHAMPIGNONS POELES VACHE QUI RIT TARTE AU CITRON	CONCOMBRES À LA VINAIGRETTE FILET DE COLIN À LA BÉCHEMEL CŒUR DE BLÉ ÉPINARDS À L'AIL VACHE QUI RIT COMPOTE DE POMMES

lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
CAROTTES RÂPÉES AU CITRON ESCALOPE DE POULET SAUCE AUREOLE SV: AIGUILLETTE DE POISSON SAUCE TOMATE POMMES VAPEUR BROCOLIS À L'AIL VACHE QUI RIT BANANE	CRÈME D'ENDIVES MACARONI A L'ARRABIATA CAROTTES VICHY FROMAGE RAPE MOUSSE AU CHOCOLAT	SALADE VERTE À L'EMMENTAL NORMANDIN DE VEAU SAUCE TOMATE SV: OMELETTE CŒUR DE BLÉ HARICOTS VERTS PERSILLÉS CANTADOU YAOURT AUX FRUITS	FEUILLETÉ AU FROMAGE BŒUF AUX CAROTTES SV: FILET DE POISSON FRITES - LAITUE EMMENTAL POMME	HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE BLANQUETTE DE COLIN AUX PETITS LÉGUMES RIZ CRÉOLE CHANTENEIGE BEIGNET AUX POMMES

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
CÉLÉRI RÉMOULADE ROUGAIL DE SAUCISSES SV: FILET DE HOKI MACARONI POÊLÉE FORESTIÈRE CHANTENEIGE YAOURT AUX FRUITS	FEUILLETÉ AU FROMAGE BŒUF BOURGUIGNON SV: GALETTE VEGETALE POMMES VAPEUR HARICOTS VERTS PERSILLÉS MIMOLETTE BANANE	SALADE DE RADIS FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE CŒUR DE BLÉ FONDUE DE POIREAUX GOUDA YAOURT NATURE SUCRÉ	MENU AMERICAIN SALADE COLESLOW HAMBURGER MAISON SV: HAMBURGER DE POISSON FRITES - SALADE CHANTENEIGE DONUTS	SOUPE À L'OIGNON CURRY DE BOULES VEGETARIENNES SEMOULE DUO DE NAVETS GLACÉS ET CAROTTES SAINT PAULIN FLAN NAPPÉ AU CARMEL

lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
CÉLÉRI RÉMOULADE COLOMBO DE PORC SV: COLOMBO DE POISSON SEMOULE CAROTTES AU JUS EDAM PETITS SUISSES SUCRÉS	DUO DE HARICOTS PERSILLÉS POULET AU LAIT DE COCO SV: GALETTE VEGETARIENNE CŒUR DE BLÉ ET CONCASSÉ DE TOMATES CARRÉ FONDU BANANE	ROSETE ET CONDIMENTS OMELETTE AUX HERBES GRATIN DE POMMES DE TERRE CHOU FLEUR CRO'C LAIT COCKTAIL DE FRUITS	VELOUTÉ DE LÉGUMES VERTS STEAK HACHÉ FACON PIZZAÏOLO SV: STEAK DE FROMAGE POMMES NOISETTES SALADE ICEBERG PETIT MOULÉ AIL ET FINES HERBES CRÈME DESSERT CHOCOLAT	CHOU BLANC VINAIGRETTE BEIGNETS DE CALAMARS À LA ROMAINE RIZ PILAF RATATOUILLE MIMOLETTE KIWI

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
COURGETTES RÂPÉES À LA MENTHE SAUTÉ DE PORC À L'INDIENNE SV: SAUTE DE POISSON A L'INDIENNE RIZ À L'ANANAS CAROTTES AU JUS PETIT MOULÉ TARTE AUX FRUITS	BETTERAVES ROUGES EN JULIENNE ESCALOPE DE DINDE À LA CRÈME SV: STEAK DU FROMAGER MACARONI CHAMPIGNONS DE PARIS EMMENTAL RÂPÉ YAOURT NATURE SUCRÉ	CAROTTES RAPEES AU CITRON BŒUF AUX SPECULOOS SV: ŒUFS DURS GRATINES POMMES WEDGES BATAVIA MINI CHEVRE ANANAS	CRÊPE AUX CHAMPIGNONS BEIGNETS DE POISSON BLANC CŒUR DE BLÉ ÉPINARDS À LA CRÈME ÉDAM FROMAGE BLANC AROMATISÉ	TOMATES VINAIGRETTE OMELETTE MAISON POMMES VAPEUR BROCOLIS À L'AIL CHANTAILLOU KIWI

lundi 26 avril	mardi 27 avril	mercredi 28 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
CONCOMBRES VINAIGRETTE ŒUFS DURS À LA FLORENTINE POMMES PERSILLÉES CAMEMBERT VELOUTÉ AUX FRUITS	PIZZA AU FROMAGE BOLOGNAISE SV: BLANQUETTE DE POISSON MACARONI EMMENTAL RÂPÉ PANIER DE FRUITS	SURIMI SAUCE FROMAGE BLANC PALETTE PROVENÇALE SV: STEAK DE FROMAGE LENTILLES AUX CAROTTES CANTAFRAIS FLAN NAPPÉ AU CARMEL	VELOUTÉ AUX OIGNONS ÉMINCÉ DE VOLAILLE AUX POIVRONS SV: OMELETTE SEMOULE - PIPERADE VACHE QUI RIT POMME	TOMATES PERSILLÉES MEUNIÈRE DE POISSON BLANC CŒUR DE BLÉ POIREAUX À LA CRÈME GOUDA BEIGNET AU CHOCOLAT

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 1 avril	vendredi 2 avril
PÊCHE AU THON SAUTÉ DE VOLAILLE AUX POIVRONS SV: STEAK DU FROMAGER RIZ AUX OIGNONS PIPERADE VACHE QUI RIT BANANE	MENU ORIENTAL SALADE DE LÉGUMES AU THON A LA MAROCAINE COUSCOUS AUX BOULES D'AGNEAU ET MERGUEZ SV: COUSCOUS DE POISSON LÉGUMES DE COUSCOUS SEMOULE MIMOLETTE MARBRE AU CHOCOLAT	CAROTTES AU GOUDA ÉMINCÉ DE PORC SAUCE BRUNE SV: FILET DE HOKI GRATIN DE POMMES DE TERRE ET SES PETITS LÉGUMES BABYBEL CRÊPE AU CHOCOLAT	CONCOMBRES À LA MENTHE LASAGNES VEGETARIENNES SALADE PETIT MOULÉ AIL ET FINES HERBES POMME	VELOUTÉ DE POIREAUX NORMANDIN DE VEAU SV: OMELETTE SAUCE KETCHUP FRITES BRUNOISE DE LÉGUMES GOUDA LIEGEOIS VANILLE



Vos repas sont cuisinés chaque jour
par votre chef et son équipe !

