

Soyons Complices à table !

MARS - AVRIL - MAI 2016

api



Le goûter idéal dans le cartable ?

Nomade, équilibré et gourmand à la fois : c'est possible. Et c'est simple :

1. **une portion de fruit** - de préférence frais ou en compote, ou jus de fruits 100% pur jus ;
2. **un produit céréalier** : pain et carré de chocolat (bien plus sain et moins cher qu'une barre de céréales) et enfin,
3. **un produit laitier** - briquette de lait ou yaourt à boire.

L'astuce : incluez votre enfant dans la démarche, il sera ravi d'être consulté !

L'épinard ... le produit de saison !

Très riche en vitamines : provitamine A, vitamine K, B9, E, minéraux (potassium, magnésium), et fibres, mais pas en fer comme la légende le voudrait !

Pour en conserver tous les bienfaits, consommez-le frais d'Avril à Juillet quand il est de saison. C'est un légume feuille au goût savoureux.

Traditionnellement cuit et servi avec de la crème et accompagné d'un œuf mollet et de croûtons aillés, il se découvre aussi cru en salade avec des cubes de pomme, ou alors en soupe ... Cuisinez-le de multiples façons pour le faire apprécier des enfants.



Aumônière d'épinards au fromage à tartiner

Pour 4 personnes :

Préparer 4 crêpes salées.

Sur chacune : disposer environ 5 cl de crème liquide, 50 g de blanc de poulet coupé en petits dés, 150 g d'épinards (frais ou surgelés) et une portion de fromage à tartiner.

Plier les crêpes fourrées en aumônière avec un pic en bambou et les cuire au four pendant 40 minutes à 130°C.

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	
MARS 2016	DU 14 AU 18	Radis beurre	Salade à la mimolette	Salade de pommes de terre vinaigrette	Carottes râpées à l'orange
		Veau marenco	Steak haché	Sauté de dinde à la milanaise	Filet de poisson
		Carottes au jus / riz	Pommes vapeur	Poêlée campagnarde	Gratin de brocolis / riz
		Cantadou	Edam	Camembert	Gouda
	DU 21 AU 25	Compote tous fruits	Liégeois chocolat	Velouté aux fruits	Fruit frais
		Potage aux brocolis et fromage frais	Dés de courgettes à la moutarde	Salade coleslaw	Betteraves rouges en dés vinaigrette
		Sauté de bœuf en goulash	Emincé de dinde crème ciboulette	Tomate farcie sauce tomate	Marée fraîche
		Julienne de légumes / semoule	Purée de pommes de terre	Riz	Pommes persillées
	DU 28 AU 1ER	Coulommiers	Mimolette	Ail et fines herbes	Rondelé nature
		Fruit frais	Yaourt aux fruits	Fruit frais	Paris Brest
		Lundi de Pâques 	Soupe aux champignons	Salade aux croûtons	Salade piémontaise
			Gigot d'agneau au romarin	Tortis	Filet de poisson
Pommes dauphines	à la carbonara		Chou-fleur gratiné		
Saint môret	Petit moulé		Carré fondu		
	Compote de pomme	Flan nappé caramel	Fruit frais		
AVRIL 2016	DU 18 AU 22	Radis beurre 	Taboulé	Tomates à la mozzarella	Concombres à la crème citronnée
		Paupiette de veau à l'indienne	Escalope de volaille à la crème	Cervelas obernois	Filet de poisson
		Julienne de légumes / boulgour	Haricots beurre persillés	Coude	Riz
		Six de Savoie	Coulommiers	Tomme grise	Rondelé nature
	DU 25 AU 29	Flan pâtissier	Fruit frais	Fromage blanc aromatisé	Petits suisses sucrés
		Céleri rémoulade	Salade de blé à l'estragon	Mortadelle	Navets râpés vinaigrette
		Steak haché	Emincé de poulet au paprika	Rôti de bœuf sauce échalote	Marée fraîche
		Courgettes sautées / purée	Haricots verts	Chou-fleur / penne	Pommes vapeur
MAI 2016	DU 02 AU 06	Chanteneige	Camembert	Petit moulé	Saint Paulin
		Mousse à la framboise	Fruit frais	Yaourt nature sucré	Fruit frais
		Riz du pêcheur	Tomates au maïs 	Ascension	Pont de l'Ascension
		Nuggets de volaille	Papillons		
	DU 09 AU 13	Haricots beurre	à la bolognaise		
		Petit suisse	Mimolette		
		Fruit frais	Yaourt aromatisé		
		Carottes râpées au gouda	Crêpe au fromage	Macédoine mayonnaise	Tomates au basilic
Sauté de bœuf aux olives	Normandin de veau	Sauté de volaille à l'ancienne	Filet de poisson		
Haricots verts	Riz / julienne de légumes	Frites	Epinards à l'ail / semoule		
Chèvre	Tartare au poivre	Emmental	Camembert		
Beignet au chocolat	Fruit frais	Crème dessert au café	Fruit frais		