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'habituation 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

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 20 minutes

DIFFICULTÉ : FACILE

- 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.

Api Restauration - S.A. à Directoire 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

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

Conception CréApi

Menus du 08 mars au 23 avril 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE L'ECOLE L'ENFANT JESUS A WATTRELOS

Légende :

Repas à thème

lundi 08 mars	mardi 09 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
LAITUE A L'EMMENTAL	ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL	CAROTTES LOCALES RÂPÉES	POTAGE AUX POIREAUX
JAMBON	LASAGNES BOLOGNAISE	SAUTE DE BŒUF VBF FACON OSSO BUCCO	FILET DE POISSON MEUNIÈRE
FRITES ET CAROTTES LOCALES	SALADE VERTE	PENNES ET NAVETS BRAISES	RIZ ET ÉPINARDS A LA CRÈME
FROMAGE			
YAOURT SUCRE	CHOIX DE FRUITS	DONUT'S	PÂTISSERIE

lundi 15 mars	mardi 16 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
SALADE DE HARICOTS VERTS	SAUCISSON	POTAGE DE LÉGUMES VERTS Repas de la Saint Patrick	
PIZZA FROMAGE	BOLOGNAISE	BEEF STEW	FILET DE COLIN A LA NORMANDE
SEMOULE SALADE	PATES ET DUO DE CAROTTES	FRITES ET POTIRON A LA CRÈME	CŒUR DE BLÉ ET BROCOLIS GRATINES
			FROMAGE
CHOIX DE FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT	CARROT CAKE	CHOIX DE FRUITS

lundi 22 mars	mardi 23 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
	ŒUF SURIMI	CAROTTES LOCALES PERSILLÉES	MACÉDOINE MIMOSA
ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE TOMATE	ÉMINCE DE VOLAILLE FRANÇAISE SAUCE FORESTIÈRE	PASTA PARTY SAUCE AUX DE LÉGUMES AUX TROIS FROMAGE OU SAUCE AU SAUMON	BEIGNETS DE CALAMARS SAUCE COCKTAIL
POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR EN GRATIN	PURÉE ET POÊLÉE DE CHAMPIGNONS	PATES ET JULIENNE DE LÉGUMES	RIZ ET RATATOUILLE
FROMAGE			
COMPOTE DE POMMES	FLAN AU CARAMEL	TARTE NORMANDE	CHOIX DE FRUITS

lundi 29 mars	mardi 30 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
		ENDIVES A LA MIMOLETTE	CRÊPE AU FROMAGE
BOULETTES DE BŒUF A L'ORIENTALE	SAUTE DE POULET A LA PROVENCALE	ÉMINCE DE PORC DES HAUTS DE France AU CURRY	OMELETTE
SEMOULE ET LÉGUMES COUSCOUS	POMMES DE TERRE AU PAPRIKA ET DUO DE HARICOTS	TORTI ET SALSIFIS	RIZ AUX LÉGUMES
FROMAGE	FROMAGE		
YAOURT NATURE SUCRE	CHOIX DE FRUITS	LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	CHOIX DE FRUITS

lundi 05 avril	mardi 06 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
FÉRIE	SALADE FROMAGÈRE	ŒUF MIMOSA	CONCOMBRES A LA BULGARE
	CHEESEBURGER	SAUTE DE BŒUF VBF AUX ÉPICES	FILET DE LIEU SAUCE CITRON
	FRITES ET SALADE VERTE	SEMOULE ET PIPERADE	PATES ET POIREAUX A LA CRÈME
	FROMAGE		
	MOUSSE AU CHOCOLAT	DESSERT DE Pâques	CHOIX DE FRUITS

lundi 12 avril	mardi 13 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
FRIAND FROMAGE	BETTERAVES ROUGES ET DES DE FROMAGE	SALADE HARICOTS VERT	SALADE COMPOSÉE
CHILI SIN CARNE	JAMBON BLANC	NORMANDIN DE VEAU	BLANQUETTE DE POISSON
RIZ ET LÉGUMES CHILI	POMMES RISSOLÉES ET SALADE VERTE	PURÉE CAROTTES VICHY	PENNE ET LÉGUMES BLANQUETTE
			FROMAGE
CHOIX DE FRUITS	YAOURT AUX FRUITS	FRUIT SAISON	ÉCLAIR AU CHOCOLAT

lundi 19 avril	mardi 20 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
MACÉDOINE		SAUCISSON SEC	CONCOMBRES A LA CRÈME
ROTI DE BŒUF VBF SAUCE TOMATE	COUSCOUS POULET MERGUEZ	HACHIS PARMENTIER	PASTA PARTY SAUCE AU SAUMON
CŒUR DE BLÉ ET POÊLÉE FORESTIÈRE	SEMOULE LÉGUMES COUSCOUS	PURÉE ET CHOU FLEUR	PATES ET RATATOUILLE
	FROMAGE		
CHOIX DE FRUITS	FLAN PÂTISSIER	CHOIX DE FRUITS	LIÉGEOIS VANILLE

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements