

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-Barreuil

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 08 mars au 23 avril 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE WINNEZEELE

Légende :



PRODUIT REGIONAL

Lundi 8 mars	Mardi 9 mars	Jeudi 11 mars	Vendredi 12 mars
Steak haché	Carottes râpées au fromage rouge	Céleri râpé	Velouté de légumes
Macaronis Ketchup	Saumon rose à la ciboulette	Blanquette de veau	Blanc de poulet rôti aux herbes
Fromage	Pommes Vapeur	Riz - Légumes du pot	Pommes Rosties
Kiwi	Chou-fleur au gratin	Fromage	Petits pois carottes
	Panna Cotta maison & coulis de framboises		Fromage blanc sucré

Lundi 15 mars	Mardi 16 mars	Jeudi 18 mars	Vendredi 19 mars
Concombres à la Bulgare	Potage tomate-vermicelles	Feuilleté Hot Dog	Perles marine au surimi
Nugget's de blé	Jambon blanc	Rondo à la tomate	Bœuf Bourguignon
Brocolis gratinés	Frites	Semoule	Purée Maison
Tortis sauce tomate + râpé	Laitue	Ratatouille	Carottes persillées
Gâteau au chocolat maison	Fruit de saison	Velouté Fruix	Crème dessert au chocolat

Lundi 22 mars	Mardi 23 mars	Jeudi 25 mars	Vendredi 26 mars
Sauté de dinde	Saucisson à l'ail	Salade au surimi	Carottes râpées à l'emmental
aux champignons	Colin sauce Hollandaise	Mijoté de bœuf aux poivrons	Omelette au fromage
Coquillettes/fromage râpé	Pommes Vapeur	Semoule	Frites
Fromage	Epinards à la crème	Piperade de légumes	Salade
Fruit de saison	Beignet au chocolat	Petits suisses	Salade de fruits

Lundi 29 mars	Mardi 30 mars	Jeudi 1er avril	Vendredi 2 avril
Lasagnes à la bolognaise maison	Betteraves rouges à la vinaigrette	Salade Piémontaise	Céleri râpées rémoulade
Salade	Aiguillettes de volaille aux champignons	Poisson pané sauce gribiche	Crousti fromage
Cantadou	Pommes de terre sautées	Semoule	Torsades
Pomme locale	Haricots beurre	Ratatouille	au fromage
	Glace	Fromage	Fruit de saison

Lundi 5 avril	Mardi 6 avril	Jeudi 8 avril	Vendredi 9 avril
	Œufs mimosa	Cake lardons, gruyère maison	Chipolatas aux herbes
	Couscous (Boulettes d'agneau, merguez)	Mijoté de dinde à la tomate	Purée maison
	Semoule- Légumes	Pommes Duchesse	Petits pois
	Pâtisserie de Pâques	Salade	Fromage
		Liégeois à la vanille	Fruit de saison

Lundi 12 avril	Mardi 13 avril	Jeudi 15 avril	Vendredi 16 avril
Carottes râpées à la mimolette	Filet de poisson provençal	Concombres	Potage du jardin
Pizza aux 4 fromages	Cœur de blé	Veau Marengo	Stéak haché
Salade aux croûtons	Poêlée de courgettes	Semoule	Frites Maison
Fruit local	Fromage	Chou-fleur gratiné	Haricots verts
	Mousse au chocolat au lait	Fromage	Salade de Fruits frais

Lundi 19 avril	Mardi 20 avril	Jeudi 22 avril	Vendredi 23 avril
Salade aux radis/Dès de fromages	Betteraves rouges aux pommes	Rôti de bœuf sauce béarnaise	Œuf dur au thon
Rôti de dinde au jus	Sauté de porc aux pruneaux	Frites	Cabillaud sauce crustacés
Papillons	Gratin Dauphinois maison	Laitue	Riz
Et fromage râpé	Fromage	Fromage	Ratatouille
Glace		Fruit local	Petits suisses

*Toutes nos viandes
sont d'origine française*