

# SOYONS COMPLICES !

Mars - Avril 2015



## Savez-vous qui compose la famille des féculents ?

Les plus connus : les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre sans oublier les légumes secs (lentilles, pois cassés, flageolets...) le pain et les « nouvelles » céréales (blé, boulgour, quinoa...).

### LE BUT DU JEU ? VARIER LES PLAISIRS !

Tous les féculents contiennent des sucres lents pour que nos bambins aient un apport progressif en énergie. Cela leur permet de patienter jusqu'au repas suivant sans grignotage et d'éviter ainsi les « coups de pompe » en classe ou pendant le sport. On doit en trouver au moins un sur la ligne de départ et en quantité adaptée à chaque repas.

### QUELS SONT LES GRANDS GAGNANTS POUR LEUR SANTÉ ?

Les heureux élus sont :

> D'abord les légumes secs et les céréales complètes ! On les trouve facilement sous cette forme dans le commerce : pain, riz, pâtes. Riches en fibres, ils permettent au corps une digestion progressive des sucres lents sur une période plus longue que les féculents non raffinés (non complets).

> Ex aequo, tous les autres féculents (pommes de terre, riz, pâtes, pain...).

On ne laisse pas sur le banc de touche les féculents les plus gras, mais leur consommation reste occasionnelle :

- Les féculents cuits en friture ou en sauce car ils sont riches en matières grasses.
- Les biscuits, céréales du petit déjeuner qui sont souvent très sucrés.

### LES PETITES ASTUCES DE GAGNANTS.

- N'opposez pas les féculents aux légumes : mais associez-les, ils sont alliés ! (en purée, soupe, poêlée, tarte).
- Au goûter : du pain et un morceau de chocolat plutôt qu'un petit pain.

LIVRET D'INFORMATION NUTRITIONNELLE DES PARENTS ET DES ENFANTS

# LES FÉCULENTS

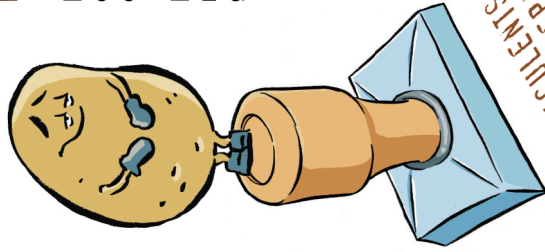
## POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Les féculents sont le carburant de ton corps qui te permet de bouger, de faire du sport et de réfléchir sans ressentir trop de fatigue.

Les féculents permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans céder à la tentation de grignotage.

## LES CONSEILS +

- > Augmente tes rations avant de faire du sport parce que ton corps va en consommer beaucoup pendant l'effort.
- > Pense aux légumes secs : lentilles, haricots rouges, flageolets, pois chiches riches en énergie et très bons pour la santé.



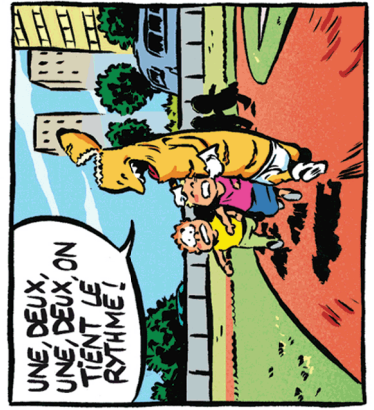
DES FÉCULENTS  
À CHAQUE REPAS,  
C'EST LE PLEIN D'ÉNERGIE !

## LÉGUMES OU FÉCULENTS ?

Mélange les deux !  
Les féculents, qui ont un goût très doux, te feront aimer tous les légumes !

### Les bonnes idées ?

Riz et ratatouille, pâtes et brocolis, lentilles et carottes, maïs et tomates...



Conception CréApi

api

www.api-restauration.com

Voire Diététicienne  
à votre écoute sur le site  
www.api-restauration.com

api

# MENUS DU 09 MARS AU 24 AVRIL 2015.

## MOUGON

api



Rele chaque céréale au continent où elle est produite :

- Blé
- Riz
- Maïs
- Millet

- Afrique
- Amérique
- Asie
- Europe



Réponses : Blé-Europe Riz-Asie Maïs-Amérique Millet-Afrique

Lundi 09 Mars	Mardi 10 Mars	Jeudi 12 Mars	Vendredi 13 Mars
Salade Montana (SV H rouges maïs Tomates) Cordon bleu sauce italienne Coquillettes Yaourt sucré Flan chocolat ---	Potage Sauté de porc à l'ancienne Pommes de terre noisette St Paulin Fruit ---	Céleri rémoulade Rôti de bœuf sauce brune Purée de légumes Crème dessert Petit beurre ---	<b>REPAS CHINOIS</b> <b>Nems au poulet + sauce</b> <b>Filet de merlu sauce algre douce</b> <b>Riz cantonnais</b> <b>Suisse sucré</b> <b>Salade de fruits exotiques</b> ---

Lundi 16 Mars	Mardi 17 Mars	Jeudi 19 Mars	Vendredi 20 Mars
Carottes vinaigrette Emincé de volaille forestier Torsade St Bricet Fruit ---	Potage Chipolatas Courgettes poêlées Yaourt aromatisé Fruity sucré ---	Potage Steak haché de veau à la provençale Frites Maas dam Compote pommes fraises ---	Cake provençal maison Filet de poisson blanc poêlé Epinards à la crème St Paulin Fruit d'ici ---

Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars
Crêpe jambon Aiguillettes de volaille aux herbes Petits pois Yaourt sucré Fruit ---	Potage Bœuf à la napolitaine Riz Kiri Mousse au chocolat ---	Céleri râpé Rôti de porc fumé Gratin de penne Vache qui rit Compote tous fruits ---	Salade maraîchère (SV Poulet Maïs) Filet de poisson pané Brocolis au beurre Samos Gâteau au chocolat maison ---

Lundi 30 Mars	Mardi 31 Mars	Jeudi 02 Avril	Vendredi 03 Avril
Potage Saucisses de Strasbourg Pommes de terre Country Vache Picon Mousse citron ---	Salade Vendéenne (Lentilles carottes persil lardons de dine) Paupiette de veau aux épices Haricots verts à l'échalote Yaourt local Compote tous fruits ---	Tomate vinaigrette Parmentier de canard Salade verte Entremets chocolat Gâteaux secs ---	Potage Pavé de lieu à la niçoise Riz pilaf Yaourt aromatisé Gâteau de Pâques ---

Lundi 06 Avril	Mardi 07 Avril	Jeudi 09 Avril	Vendredi 10 Avril
FERIE	Betteraves vinaigrette Raviolis et fromage râpé Salade verte Chanteneige Fruit d'ici ---	Potage vermicelle Moussaka de courgettes et pommes de terre maison Salade verte Pyrénées Compote poire ---	<b>REPAS ESPAGNOL</b> <b>Picadelli de tomates</b> <b>Paella</b> <b>Riz</b> <b>St Paulin</b> <b>Flan espagnol</b> ---

Lundi 13 Avril	Mardi 14 Avril	Jeudi 16 Avril	Vendredi 17 Avril
Macédoine de légumes Nuggets de poulet sauce espagnole Coquillettes Boursin nature Fruit ---	Velouté Printanier Palette de porc Duo de légumes la crème Fraidou Compote abricots ---	Salade madrilène (Tomate oignons poivrons) Quenelles de brochet sauce aurore Riz pilaf Yaourt sucré Crème dessert praliné ---	Quiche lorraine Mijoté de bœuf aux champignons Haricots verts Suisse sucré Salade de fruits ---

Lundi 20 Avril	Mardi 21 Avril	Jeudi 23 Avril	Vendredi 24 Avril
Salade piémontaise Emincé de volaille et ses légumes Cœur de blé flottant Gâteau sec ---	Concombre vinaigrette Saucisse fumée Haricots blancs à la tomate Gouda Fruit ---	Taboulé Fricadelle Légumes couscous Mimolette Fruit ---	Tomates mozzarella Dos de colin dieppoise Purée de Potiron Suisse sucré Gâteau aux pommes maison ---

Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la cuisine centrale essentiellement à partir de produits frais.

Nos plats, sauces et accompagnements sont cuisinés par nos chefs.

Viande bovine Française

Viande porcine Française



Produit biologique

Produit local

Recette du chef