

# LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS



## POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- > Les protéines contenues dans les viandes, les poissons et les oeufs permettent d'entretenir et de développer tes muscles et de renouveler ta peau.
- > Ils sont importants mais on n'a pas besoin d'en consommer beaucoup pour avoir l'apport nécessaire de la journée.

## LES CONSEILS +

- > Essaie de manger du poisson **2 fois par semaine** car il contient beaucoup d'**oméga 3** et c'est très bon pour le cerveau - pour réfléchir, apprendre ou faire appel à sa mémoire.

- > Attention à la charcuterie : la viande qu'elle apporte s'accompagne de beaucoup de gras et de sel.



www.api-restauration.com

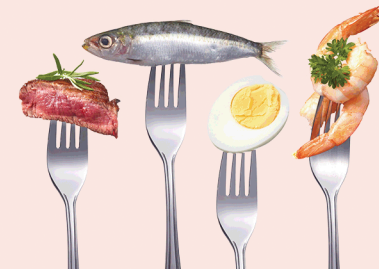
api

Conception CréApi

# SOYONS COMPLICES !

Janvier Février 2015

## Je mange de la viande pour être fort !



### AH OUI ?

La viande apporte des protéines d'excellente qualité et du fer qui participent à la formation des os et des globules rouges de nos enfants ainsi qu'à la constitution et au maintien de leur masse musculaire.

Le poisson et les oeufs ont les mêmes qualités ! Les poissons dits « gras » (saumon, thon, maquereau...) ont également l'avantage d'apporter des acides gras essentiels, comme les oméga 3, qui ont un rôle protecteur dans le système cardio-vasculaire.

### MAIS COMMENT ?

Il est recommandé de consommer viandes, poissons ou oeufs **1 à 2 fois par jour**. Pour varier les menus, pensez à intégrer chaque semaine 2 fois du poisson et 2 oeufs.

La viande est parfois consommée en trop grande quantité par nos enfants. Ils n'ont pas de gros besoins : 50g de viande ou de poisson ou 1 oeuf pour un enfant de 3 ans et 70g pour un enfant de 10 ans, ou 2 oeufs.

### MON ENFANT N'AIME PAS LA VIANDE... ET ENCORE MOINS LE POISSON.

Choisissez des morceaux tendres, sans graisse et privilégiez une présentation en sauce.

Les panures peuvent être proposées de temps en temps : **Réalisez vos poissons panés vous même - c'est très simple et très rapide (voir recette au dos).**

Vous pouvez associer la viande et le poisson aux légumes ou aux féculents dans des plats comme les gratins, les lasagnes, ... appréciés des plus jeunes.

Enfin, les oeufs, les produits laitiers et l'association de légumes secs et céréales peuvent remplacer la viande et le poisson.

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

api

# MENUS DU 05 JANVIER AU 20 FÉVRIER 2015

API Restauration, vous souhaite une bonne année 2015.

Lundi 05 Janv.	Mardi 06 Janv.	Jeudi 08 Janv.	Vendredi 09 Janv.
Céleri rémoulade Aiguillette de volaille sauce portugaise (tomate oignon ail persil) Pommes vapeur Carré de Liguel Compote pomme banane	Carottes râpées d'orange Normandin de veau sauce aux champignons Duo de haricots verts et flageolets Yaourt nature sucré Galette des rois	Potage légumes Rôti de porc sauce aux herbes Lentilles Saint morêt Mousse au chocolat au lait	Pizza au fromage Merlu sauce aneth Courgettes en gratin Suisse aromatisé Fruit d'ici
Lundi 12 Janv.	Mardi 13 Janv.	Jeudi 15 Janv.	Vendredi 16 Janv.
Salade de pomme de terre ciboulette Sauté de bœuf sauce endive (endive oignon) Carottes persillées Yaourt aromatisé Fruit	Betteraves vinaigrette Saucisse fumée Chou et pommes de terre Cantal Abricot au sirop	Salade verte aux croustons Pavé de poisson gratiné au fromage Petits pois Suisse nature sucré Gâteau au chocolat maison	Potage au potiron Tomate farcie Riz Petit Louis tartine Fruit
Lundi 19 Janv.	Mardi 20 Janv.	Jeudi 22 Janv.	Vendredi 23 Janv.
Salade de perles de pâtes Napolitaine Mijoté de porc aux pruneaux Jardinière de légumes Vache Picon Mosaïque de fruits	Salade coleslaw Chili con carne Riz pilaf Yaourt brassé aux fruits Fruit	<b>2ème Rencontre du Goût :</b> <b>Céleri rémoulade au surimi</b> <b>Parmenier de la mer</b> <b>Salade méele</b> <b>Edam</b> <b>Semoule au lait au caramel</b>	Soupe de tomates Dos de colin poêlé Choux de Bruxelles à la crème Saint Nectaire Flan pâtissier
Lundi 26 Janv.	Mardi 27 Janv.	Jeudi 29 Janv.	Vendredi 30 Janv.
Betteraves aux pommes Haché de veau au paprika Cœur de blé Yaourt sucré Gaufre de liège	Tarte au fromage maison Rôti de dinde Soubise Petit pois forestier Camembert Fruit	Céleri rémoulade Fricassée de poisson gratinée Riz Rondelé ail et fines herbes Compote de fruits	Soupe de merguez Saucisses de Strasbourg aux herbes Purée de potiron St Paulin Fruit

RECETTE pour 4 personnes : « Poisson pané maison en 4 étapes ».

Avant de commencer, lave-toi les mains.

1. Prends 4 filets de poisson blanc (lieu, cabillaud...) et roule-les dans la farine.
  2. Bats 2 oeufs « en omelette » dans une assiette creuse et plonge les filets de poisson farinés dedans.
  3. Roule de nouveau les filets de poisson dans une assiette de chapelure.
  4. Demande à un adulte de mettre à chauffer une poêle avec un filet d'huile et de cuire les filets panés 5 minutes de chaque côté.
- Bon appétit !



« LE SAVIEZ-VOUS ? »

On peut classer les viandes selon leur couleur ! Il existe **les viandes rouges** (bœuf, agneau, mouton), **les viandes blanches** (porc, toutes les volailles, veau, lapin) et **les viandes noires** (tous les gibiers).

Lundi 02 Fév.	Mardi 03 Fév.	Jeudi 05 Fév.	Vendredi 06 Fév.
Fleur de chou-fleur gribiche Bouchée de volaille marengo Torsades Fromage blanc sucré Crêpe au sucre	Salade mimosa Escalope de porc barbecue Haricots verts Pyrénées Crème dessert vanille	Velouté à endives Picadillo mexicain Riz pilaf Vache qui rit Fruit	Carottes à l'orange Filet de poisson meunière Epinard et pommes de terre à la crème Samos Gâteau aux noisettes maison
Lundi 09 Fév.	Mardi 10 Fév.	Jeudi 12 Fév.	Vendredi 13 Fév.
Macédoine de légumes Gousses de poulet à l'ancienne Purée de légumes Emmental Gélatifé chocolat	Oeufs durs mayonnaise Filet de poisson pané sauce provençale Semoule Petit cotentin Fruit	Velouté brocolis carottes Saucisse fumée Lentilles Mimolette Tomme noire Compote	Flammishe aux poireaux maison Paupiette de veau forestière Penne regate Yaourt aromatisé Fruit
Lundi 16 Fév.	Mardi 17 Fév.	Jeudi 19 Fév.	Vendredi 20 Fév.
Taboulé mincé de poulet au miel Petits pois Pommes de terre rissolées Edam Fromage blanc aux fruit	Salade d'endives aux noix Gratin de pommes de terre lorrain à l'ancienne Yaourt sucré Fruit d'ici	Soupe de potiron aux marrons Bolognaise Macarons Vache qui rit Ananas au sirop	Mélange de crudités à la mimolette Marmite de colin grenobloise Bâtonnière de légumes Fruity sucré Doodnut's aux noisettes

Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la cuisine centrale essentielle 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

