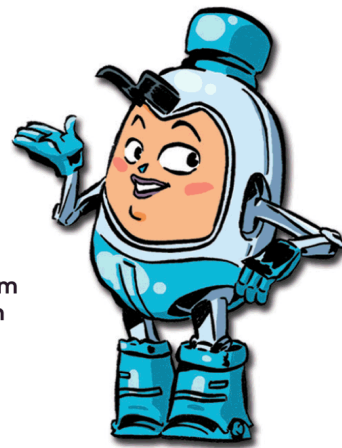


LES PRODUITS LAITIERS



Les Produits Laitiers contiennent du Calcium qui permet de développer et renforcer ton squelette ainsi que tes dents.

Il est indispensable pour une bonne croissance.

Quand tu seras grand, il te permettra de conserver des os solides.



3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR, C'EST LE MINIMUM !

POURQUOI LES DESSERTS LACTÉS NE SONT PAS DES LAITAGES ?

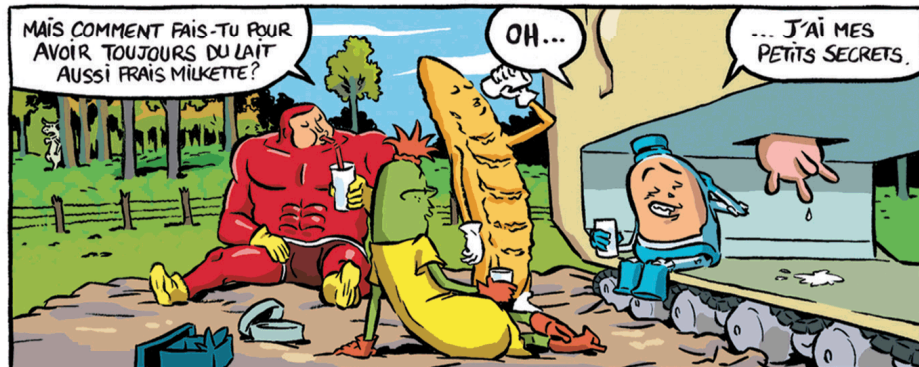
> Un laitage (yaourt, petits suisses, fromage blanc, ...) est un produit naturellement riche en lait et en calcium.

> Une préparation lactée (crème, mousse, entremets, flan...) est un produit à base de lait auquel on ajoute du sucre, des matières grasses et des arômes pour le goût et pour le rendre plus onctueux... ils apportent peu de calcium et beaucoup de sucre et de gras. Consomme-les de temps en temps pour te faire plaisir, mais n'oublie pas les VRAIS laitages !



LE CONSEIL +

Varie ta consommation entre laitages et fromages car chacun a ses propres caractéristiques et des saveurs très différentes. C'est plus rigolo de ne pas manger toujours la même chose !



www.api-restauration.com

api

Conception CréApi

LIVRET D'INFORMATION NUTRITIONNELLE DES PARENTS ET DES ENFANTS

SOYONS COMPLICITÉS !

Novembre - Décembre 2014

EDITO



Nous sommes une famille d'aliments source de Calcium, nécessaire à la croissance et à la solidité des os de nos enfants. Qui sommes-nous ?

LES PRODUITS LAITIERS

Quels produits classer dans cette famille ?

Les fromages, les laitages mais aussi les desserts lactés à condition qu'ils contiennent au moins 50% de lait lors de leur fabrication.

Au fil du temps, les rayons de nos supermarchés se sont étendus pour proposer une gamme de produits laitiers toujours plus importante. Il est quelquefois difficile de s'y retrouver et de savoir si le produit que l'on achète est bon pour la santé.

◇ **Les fromages** : les fromages fondus sont les plus appréciés de nos enfants. Ils sont faciles à tartiner sur une tranche de pain. Pour la découverte et leur teneur en calcium, pensez à leur proposer également des fromages à pâte dure ou à pâte molle : camembert, emmental, tomme, bleu... fondus, gratinés, ou dans les sauces, certaines saveurs plus corsées peuvent être découvertes au travers de préparations culinaires. La variété est au rendez-vous puisqu'il existe en France pas moins de 350 fromages différents.

◇ **Les laitages** : yaourts, yaourts à boire, fromages blancs, petits suisses, faisselle... Nature, fruités, sucrés, aromatisés... de quoi satisfaire les goûts de chacun tout en leur apportant une bonne dose de calcium. Pour varier encore plus les plaisirs, agrémentez-les avec des morceaux de fruits frais, de la compote, ou un coulis de fruits... Ils apprécieront !

◇ **Les desserts lactés** : les crèmes desserts, les flans géllifiés, les mousses ou les riz au lait. A la différence des laitages, ils sont plus riches en sucre et en matières grasses et contiennent des additifs. Pour la variété et le plaisir, proposez-les occasionnellement, en alternance avec les laitages.

3 à 4 produits laitiers par jour dont une portion de fromage, une bonne dose de variété et de plaisir, et le compte est bon !

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

api

MENUS DU 03 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2014

ECOLE DE MOUGON

api



Info Développement Durable :

Du 22 au 30 Novembre 2014, aura lieu la **Semaine Européenne de la Réduction des Déchets**. Mobilisons-nous !

A cette occasion, API Restauration sensibilise les convives et les équipes de restauration à la lutte contre le gaspillage en rappelant ce crédo « Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas ».

Plus d'informations sur notre site internet www.api-restauration.com.

Lundi 03 Nov.	Mardi 04 Nov.	Jeudi 06 Nov.	Vendredi 07 Nov.
<p>Céleri rémoulade Merguez Semoule Chantailou Mousse au chocolat au lait</p>	<p>Roulade de volaille et cornichons Aiguillettes de poulet sauce capitole (oignon, échalote, tomate) Brocolis Suisse nature sucré Fruit</p>	<p>Velouté crécy Tomate farcie Riz St Morêt Gâteau au Yaourt maison</p>	<p>Feuilleté au fromage Pavé de poisson gratiné au fromage Purée de pommes de terre Yaourt nature sucré Fruit d'ici</p>

Lundi 10 Nov.	Mardi 11 Nov.	Jeudi 13 Nov.	Vendredi 14 Nov.
<p>Carottes râpées au jus d'orange Chipolatas Lentilles Petit Louis tartine Flan nappé caramel</p>	<p>FERIE</p>	<p>Potage Dubarry Boulettes d'agneau sauce aux champignons Semoule Yaourt sucré Fruit</p>	<p>Betterave crue vinaigrette Pavé de poisson mariné thym et citron Courgettes en gratin Tomme noire Beignet</p>

Lundi 17 Nov.	Mardi 18 Nov.	Jeudi 20 Nov.	Vendredi 21 Nov.
<p>Taboulé à l'oriental Paupiette de dinde sauce soubise (oignons) Haricots beurre Croc lait Fruit</p>	<p>Concombre créole (maïs ananas) Sauté de bœuf Petits pois Suisse nature sucré Cocktail de fruits au sirop</p>	<p>Repas Alsacien Salade verte au fromage Choucroute Tarte pomme rhubarbe</p>	<p>Radis et beurre Merlu sauce dieppoise (moules crevettes) Riz Camembert Crème dessert vanille</p>

Lundi 24 Nov.	Mardi 25 Nov.	Jeudi 27 Nov.	Vendredi 28 Nov.
<p>Salade coleslaw Cuisse de poulet rôti Boulghour cuit au bouillon Buchette vache chèvre Liégeois chocolat</p>	<p>Pâté de volaille et cornichons Hoki sauce aneth Brocolis et pommes de terre Gouda Fruit</p>	<p>Salade mexicaine Saucisse de Toulouse Lentilles St Paulin Eclair au chocolat</p>	<p>Velouté de tomate Hachis Parmentier Salade verte Cantadou Fruit</p>

Lundi 01er Déc.	Mardi 02 Déc.	Jeudi 04 Déc.	Vendredi 05 Déc.
<p>Potage Parmentier Fricadelle de bœuf au paprika Haricots verts Vache qui rit Fruit d'ici</p>	<p>Céleri rémoulade Sauté de volaille sauce charcutière (moutarde cornichons) Petits pois Chanteneige Mousse au chocolat</p>	<p>Radis et beurre Raviolis Salade verte Cantafrais Cake au citron et noix de coco maison</p>	<p>Salade roméo (carottes céleri) Poisson meunière et citron Purée Emmental Fruit</p>

Lundi 08 Déc.	Mardi 09 Déc.	Jeudi 11 Déc.	Vendredi 12 Déc.
<p>Potage de légumes Aiguillettes de volaille sauce aux oignons Julienne de légumes Yaourt aromatisé Compote pomme coing</p>	<p>Salade d'endives aux croûtons Nuggets de volaille et ketchup Frites Fraidou Fruit</p>	<p>Concombre bulgare Boulettes de bœuf Sauce estragon Camembert Crème dessert chocolat</p>	<p>Roulade de volaille et cornichons Merlu sauce rougail (ail tomate huile d'olive) Riz Suisse nature sucré Fruit</p>

Lundi 15 Déc.	Mardi 16 Déc.	Jeudi 18 Déc.	Vendredi 19 Déc.
<p>Potage à la tomate Sauté de porc sauce romarin Haricots verts Six de Savoie Flan nappé au caramel</p>	<p>Salade verte aux dés de poulet Jambon blanc Coquillettes St Paulin Fruit d'ici</p>	<p>Repas De Noel</p>	<p>Potage aux légumes Poisson pané et citron Chou fleur Camembert Yaourt brassé aux fruits</p>

Trouve l'intrus:



La crème fraîche, tout comme le beurre, contient beaucoup de matières grasses et peu de calcium; ce n'est pas un produit laitier.

API Restauration vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !