

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 !

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.



Api Restauration - SA, 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.

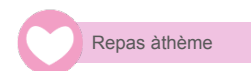
Les sucres les plus consommés sont naturellement présents dans des végétaux comme la betterave ou la canne à sucre dont ils sont extraits pour être raffinés et consommables sous différentes formes (morceaux, poudre, liquide...). Bien souvent le sucre est dit "caché" dans de nombreux produits (gâteaux, boissons, plats cuisinés) pour leur fabrication...et ainsi la consommation dépasse les quantités quotidiennes conseillées !



Le Pôle Nutrition Santé

Menus du 08 mars au 23 Avril 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE COMINES

Légende :



lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	Jeudi 11 mars	vendredi 12 mars	lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	Jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
VELOUTE DE TOMATES	ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL	CELERI REMOULADE LOCAL	CAROTTES RAPEES LOCALES	BETTERAVES ROUGES A L'ECHALOTE	FERIE	SALADE COLESLAW LOCAL	TABOULE ORIENTAL	ŒUF MIMOSA	CAROTTE RAPE VINAIGRETTE BIO
JAMBON CHAUD DES HAUTS DE France	LASAGNES AUX LEGUMES	CORDON BLEU DE DINDE	FILET DE POISSON MEUNIERE	SAUTE DE BŒUF VBF FACON OSSO BUCCO		HACHIS PARMENTIER DE LEGUMES	ROTI DE DINDE FRANCAISE SAUCE TOMATE	SAUTE DE BŒUF VBF AUX EPICES	FILET DE LIEU MSC SAUCE CITRON
FRITES	SALADE VERTE LOCALE BIO FROMAGE	POMMES DE TERRE BOULANGERES ET	RIZ ET EPINARDS A LA CREME	PENNES BIO ET EMMENTAL RAPE FROMAGE		SALADE VERTE LOCALE BIO FROMAGE	ŒUR DE BLE ET POELEE DE CAROTTES LOCALES	SEMOULE ET PIPERADE FROMAGE	RIZ ET POIREAUX LOCAUX A LA CREME
YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON LOCAL	CREME DESSERT VANILLE	DONUT'S	FRUIT DE SAISON		FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	COMPOTE DE FRUITS BIO	 DESSERT DE Pâques	FRUIT DE SAISON LOCAL
lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	Jeudi 18 mars	vendredi 19 mars	lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	Jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
SALADE DE HARICOTS VERTS	POTAGE DE LEGUMES LOCAUX	TOMATE VINAIGRETTE BIO	POTAGE DE LEGUMES VERTS BIO	CONCOMBRE PERSILLE	FRIAND FROMAGE	BETTERAVES ROUGES ET DES DE FROMAGE	CHOU FLEUR BIO VINAIGRETTE	SOUPE DE POIREAUX	CONCOMBRE BIO AUX ECHALOTES
QUICHE AU FROMAGE	BOLOGNAISE DE BŒUF VBF	BOULETTES D'AGNEAU	OMELETTE AU CHEDDAR	FILET DE COLIN A LA NORMANDE	LASAGNES DE LEGUMES	EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE SUPREME	MOUSSAKA	BLANQUETTE DE POISSON	CHIPOLATAS LOCALES
SALADE VERTE LOCALE	PATES FROMAGE	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	POMMES SAUTEES	ŒUR DE BLE ET BRUNOISE DE LEGUMES FROMAGE	SALADE VERTE LOCALE FROMAGE	POMMES RISSOLEES	RIZ	PENNE ET BRUNOISE DE LEGUMES	PUREE DE POMMES DE TERRE LOCALES FROMAGE
FRUIT DE SAISON	SALADE DE FRUITS	YAOURT AROMATISE	 POMME	FRUIT DE SAISON LOCAL	FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	COMPOTE DE POMME RHUBARBE	FRUIT DE SAISON BIO	ECLAIR AU CHOCOLAT
lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	Jeudi 25 mars	vendredi 26 mars	lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	Jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
VELOUTE DE POTIRON AU FROMAGE FONDU	CAROTTES RAPEES LOCALES VINAIGRETTE	SALAMI ET CORNICHONS	SOUPE DE TOMATES VERMICELLES	MACEDOINE MIMOSA	POTAGE DE LEGUMES BIO	TOMATE BIO VINAIGRETTE	CELERI REMOULADE LOCAL	ROULADE DE JAMBON LOCALE	CAROTTES RAPEES LOCALES VINAIGRETTE
SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France	EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE FORESTIERE	NORMANDIN DE VEAU	CROQUETTES DE COLIN	BOLOGNAISE DE LEGUMES	SAUTE DE BŒUF VBF LOCAL	POULET ROTI LOCAL	TOMATE FARCIE	FILET DE POISSON MSC SAUCE HOLLANDAISE AUX PETITS LEGUMES	OMELETTE BASQUAISE
POMMES DE TERRE LOCALES ET CHOU FLEUR BIO EN GRATIN	FRITES FROMAGE	SEMOULE ET HARICOTS VERTS	RIZ ET RATATOUILLE FROMAGE	COQUILLETES	ŒUR DE BLE ET POELEE FORESTIERE	POMMES DE TERRE PERSILLEES ET HARICOTS BEURRE FROMAGE	RIZ ET PETITS LEGUMES	PUREE DE POMMES DE TERRE LOCALES FROMAGE	PATES ET RATATOUILLE
COMPOTE DE POMMES	FLAN AU CAMEL	FRUIT DE SAISON BIO	TARTE AU CHOCOLAT	FRUIT BIO	FRUIT DE SAISON LOCAL	TARTE AUX POMMES	PETITS SUISSES FRUITES	FRUIT DE SAISON	FLAN SAVEUR CHOCOLAT
lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	Jeudi 01 avril	vendredi 02 avril					
CELERI REMOULADE LOCAL	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	ROULADE DE JAMBON LOCALE	SALAMI ET CORNICHON	TOMATES EN SALADE					
CORDON BLEU PATES BIO ET CAROTTES BIO AU BOUILLON	SAUCISSE FUME ROTI AU THYM PUREE DE POMMES DE TERRE BIO ET	WATERZOI DE POISSON MSC A LA RIZ ET RATATOUILLE	EMINCE DE POULET SEMOULE BIO ET COURGETTES BIO	STEAK HACHE SAUCE CHAMPIGNONS POMMES DE TERRE SAUTEES					
FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE DE POIRE	CHOUX CHANTILLY	YAOURT NATURE SUCRE					