

## 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 désaccoutumer 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 More-en-Bareuil

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



# Menus du 8 mars au 23 avril 2021

## MENUS DU RESTAURANT SCOLAIRE

Légende :



BIO



PRODUIT REGIONAL



REPAS A THEME

lundi 08 mars	mardi 09 mars	Jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
<b>Céleri</b> bio rémoulade	Salade de riz, haricots verts, olives et maïs	<b>Betteraves</b> bio vinaigrette	<b>Salade Iceberg</b>
Rôti de porc sauce moutarde	<b>Boulettes de pois chiche bio</b>	Escalope de poulet sauce crème	Brandade
Frites	Légumes couscous et semoule	Haricots beurre	de poisson
Petit Moulé	Camembert	Crème anglaise	<b>Emmental</b>
Compote de fruits	<b>Poire bio</b>	Gâteau au chocolat	Flan nappé caramel

### REPAS CREOLE

lundi 15 mars	mardi 16 mars	Jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
Œuf mayonnaise	<b>Carottes</b> râpées à l'échalote	<b>Samoussa aux légumes</b>	Taboulé à la menthe à la semoule bio
<b>Tortils</b>	Filet de poisson meunière et citron	<b>Poulet au curry</b>	Rôti de bœuf froid et son ketchup
à la bolognaise de soja	<b>Brocolis persillés</b>	<b>Purée de patates douces</b>	Jeunes carottes au beurre
Petit suisse sucré	Camembert	<b>Petit Cotentin</b>	<b>Bûche de chèvre</b>
Orange	Yaourt aromatisé	<b>Flan coco</b>	Kiwi

lundi 22 mars	mardi 23 mars	Jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
<b>Concombre vinaigrette</b>	Salade de blé carnaval	Salade de haricots rouges, riz, maïs, vinaigrette	<b>Batavia</b>
Gratin de la mer	<b>Haricots verts</b>	Nuggets de blé	<b>Pâtes</b>
<b>aux pommes de terre</b>	sauce bolognaise	Purée d'épinards	à la carbonara
Yaourt nature sucré	Carré de l'est	<b>Gouda</b>	Emmental râpé
<b>Pomme</b>	Mousse chocolat	Banane	Compote de pommes

### DESSERT DE PÂQUES

lundi 29 mars	mardi 30 mars	Jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
<b>Carottes</b> râpées vinaigrette aux fines herbes	Salade de <b>pâtes bio</b> au maïs	Segments de pomelos	<b>Céleri</b> rémoulade
Poêlée de riz bio	Steak haché de bœuf sauce tomate	<b>Sauté de porc</b> sauce aux champignons	Omelette
façon Pondichéry	Petits pois cuisinés	Pommes rosti	Ratatouille
Brie	Chanteneige	<b>Emmental</b>	Bûchette de lait mélangé
Crème dessert vanille	<b>Pomme</b>	Banane	<b>Tarte au chocolat cuisinée par nos chefs</b>

lundi 05 avril	mardi 06 avril	Jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
FERIE Lundi de Pâques	<b>Concombre vinaigrette</b>	Salade de tomates vinaigrette	<b>Salade Iceberg</b>
	Poisson pané et citron	Rôti de bœuf froid et son ketchup	Pizza au fromage
	<b>Carottes au beurre</b>	Pommes noisette	<b>Yaourt nature sucré</b>
	Chantailou	<b>Petit Trôo</b>	Banane
	Liégeois vanille caramel	<b>Compote pomme fraise</b>	

lundi 12 avril	mardi 13 avril	Jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
Macédoine mayonnaise	Salade de pois chiche tomates et maïs	<b>Batavia</b>	<b>Radis longs</b> et beurre
Chili sin carne	Rôti de dinde sauce romarin	Brandade de poisson	Sauté de bœuf provençal
et son riz bio	<b>Haricots verts persillés</b>	<b>Gouda</b>	<b>Chou fleur persillé</b>
Buchette de lait mélangé	Chanteneige	Flan nappé caramel	Camembert
<b>Poire</b>	Compote de pommes		Gâteau au yaourt

lundi 19 avril	mardi 20 avril	Jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
<b>Céleri bio rémoulade</b>	Pâté de campagne et cornichon	Crêpe au fromage	<b>Carottes</b> râpées vinaigrette
Cordon bleu	<b>Sauté de dinde</b> au pesto	Poisson mariné huile d'olive et citron	Dahl de <b>lentilles</b>
Blé pilaf	<b>Petits pois bio</b>	<b>Epinards bio béchamel</b>	<b>Riz bio</b>
Vache picon	Petit suisse sucré	Petit moulé ail et fines herbes	Edam
Crème dessert chocolat	Pomme	Banane	Compote pomme abricot

