



Défie, toi aussi, les **GRABEURKS!**
 Rejoins **LA TEAM** sur www.grabeurks.com

NUMÉRIQUE - AVANTURE
C. LEDOUX
 03 21 46 60 60

SOYONS COMPLICITÉS !

Information nutritionnelle des parents et des enfants

Adoptons la Fraich'Attitude !

Qu'est-ce que la Fraich'Attitude ? Cela consiste à consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, naturels ou cuisinés.

En effet, ils regorgent de bienfaits et d'éléments précieux pour protéger notre santé et celle de nos enfants :

- **Des fibres**, qui participent au bon fonctionnement intestinal.
- **De l'eau**, qui contribue à l'hydratation.
- **Des vitamines et minéraux**, nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

Vos enfants les boudent ? Voici quelques conseils qui pourront vous aider à les faire apprécier :

- Mélangez-les à des féculents ou cuisinez-les en purées, en tartes ou gratins.
- Présentez-les de façon amusante et ludique :
Une poire peut prendre la forme d'un hérisson grâce à des amandes grillées, une tomate cerise peut aussi se transformer en œil ou en nez et des haricots verts en sourcils...
- Proposez-les sous forme de smoothies en associations inattendues : concombre et ananas, potiron et orange...
- Préparez ensemble des desserts à base de fruits : compotes, crumbles aux pommes, salade de fruits, clafoutis aux prunes...

Et n'oubliez pas que nos enfants ont tendance à se méfier des nouveaux aliments : il est souvent nécessaire de leur présenter plusieurs fois et sous différentes formes avant qu'ils n'acceptent de les manger avec un réel plaisir.



Votre diététicienne API RESTAURATION,
 à votre écoute sur le site www.api-restauration.com

Mai - Juin 2011

EDITO



MENUS

OUTREAU

du 2 Mai au 1^{er} Juillet 2011

LUNDI 2 MAI	MARDI 3 MAI	JEUDI 5 MAI	VENDREDI 6 MAI
Velouté aux légumes	Carottes râpées	Tomate en salade	Concombre vinaigrette
Paupiette de veau forestière	Aiguillette de poulet aux amandes	SC Steak haché 30mm	Poisson pané
Frites	Printanière de légumes	AC Papillons au gruyère 40	Rizotto
Fruit	Dany nappé caramel	Crumble pomme chocolat	Nature sucré

LUNDI 9 MAI	MARDI 10 MAI	JEUDI 12 MAI	VENDREDI 13 MAI
Céleri rémoulade	Crêpe au fromage	Betterave en salade	Salade californienne
Boul'agneau basquaise	AC Blanquette de dinde sauce suprême 50	AC Spaghetti Bolognese 40	Rôti de porc au thym
Semoule	AC Purée Crécy	Madeleine	Haricots verts
Yaourt aromatisé	Fruit	crème anglaise	Pommes sautées
			Mousse chocolat

LUNDI 16 MAI	MARDI 17 MAI	JEUDI 19 MAI	VENDREDI 20 MAI
Macédoine thon	Mortadelle sur salade	Salade coleslaw à la mimolette	Salade verte mimosa
Nuggets de poulet	AC Rôti de bœuf 25	AC Dos de colin 35	Jambon
Gratin de chou-fleur	AC Petits pois à la française 40	AC sauce hollandaise - Riz 50	Purée au lait
Compote de pommes	Liégeois vanille	Fruit BIO	Eclair

LUNDI 23 MAI	MARDI 24 MAI	JEUDI 26 MAI	VENDREDI 27 MAI
Lentilles à l'alsacienne	Tomate en salade	Taboulé	Céleri mimolette
Bœuf dijonnaise	AC Saucisses de Strasbourg 20	Filet de volaille de Licques grand-mère 50	Beignet de poisson
Coquillettes	Frites	AC Gratin de PdT, carottes 11	Courgettes à la provençale
Fruit	Velouté Fruix	Dany chocolat	Riz
			Tarte aux pommes

Mange des fruits et légumes... oui, mais de saison !

Relie le légume ou le fruit à la saison à laquelle il pousse !

- | | | | | | |
|------------|---|---|---|----------|-----------|
| Clémentine | 1 | • | • | A | Printemps |
| Endive | 2 | • | • | B | Été |
| Radis | 3 | • | • | C | Automne |
| Melon | 4 | • | • | D | Hiver |



Réponses : 1D - 2C - 3A - 4B

LUNDI 30 MAI	MARDI 31 MAI	JEUDI 2 JUIN	VENDREDI 3 JUIN
Betteraves à l'emmental	Carottes râpées	ASCENSION	Salade bulgare
Sauté de porc au curry	AC Escalope de poulet 30		Lasagnes
Purée de brocolis	AC sauce ciboulette		Petit moulé
Fruit	SC Pommes noisettes 30		Tortillons au miel
	Nature sucré		

LUNDI 6 JUIN	MARDI 7 JUIN	JEUDI 9 JUIN	VENDREDI 10 JUIN
Melon	Salade printanière au gouda (carottes, céleri, maïs, gouda)	Concombre crème ciboulette	Tomate mozarella
Normandin de veau Orloff	SC Cordon bleu 40	Jambon	Filet de poisson aux agrumes
Frites	AC Pâtes 40	Taboulé aux légumes frais	Riz aux légumes
Yaourt aromatisé	Fraises	Clafoutis aux quetsches	Fruit de saison

LUNDI 13 JUIN	MARDI 14 JUIN	JEUDI 16 JUIN	VENDREDI 17 JUIN
PENTECÔTE	Jus d'orange	SC Friand au fromage 20	Salade verte au chèvre
	AC Filet de poulet à la crème	(Eufs durs	Hachis
	AC Petits pois carottes 40	Salade niçoise	Parmentier
	Pavé 1/2 sel	Fruit	Grillé aux pommes
	Compote de poires		

LUNDI 20 JUIN	MARDI 21 JUIN	JEUDI 23 JUIN	VENDREDI 24 JUIN
Duo de crudités	MENU D'ETE	Pâté de foie, cornichon	Pastèque
Merguez	Tomate aux 2 fromages	Filet de hoki à l'oseille	Raviolis gratinés
Chipolatas	AC Rôti de dinde béarnaise 25	AC Gratin de légumes 50	Les 2 Vaches
Frites	Poêlée méridionale	Fruit de saison	vanille BIO
Dany nappé caramel	Donuts fraise		

LUNDI 27 JUIN	MARDI 28 JUIN	JEUDI 30 JUIN	VENDREDI 1 ^{er} JUILLET
Betterave mimolette	Crêpe au fromage	Œuf mayonnaise sur salade	Melon
Sauté de dinde aux ananas	Rôti de porc froid	SC Poisson pané 35	Boulettes de bœuf
Riz créole	Salade piémontaise	AC Semoule 50	sauce brune
Compote de pommes	Fruit de saison	AC Ratatouille 40	Frites
		Yaourt aromatisé	Carré abricot



La viande bovine* servie dans votre établissement est d'origine française. * tel que défini dans l'article 1 du décret du 17/12/02

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements