

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 !

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 Mons-en-Barreuil

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.



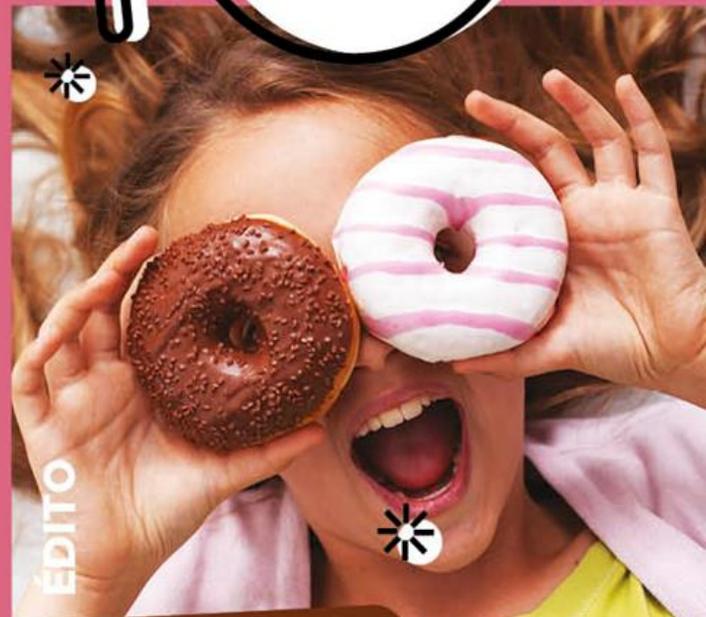
3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min.



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

api

Conception: ChéApi

Menus du 08 mars au 23 avril 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE L'INSTITUTION SAINTE MARIE BEAUCAMPS LIGNY - COLLÈGE

Légende :

Repas à
thème

lundi 08 mars	mardi 09 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
STEAK HACHE SCE ECHALOTTES OU FILET DE POISSON SAUCE CREME	OMELETTE BASQUAISE OU CHIPOLATAS	SAUTE DE BŒUF VBF FACON OSSO BUCCO OU NORMANDIN DE VEAU	FILET DE POISSON MEUNIERE OU PANE DU FROMAGER
FRITES ET CAROTTES LOCALES	SEMOULE ET RATATOUILLE	PENNES ET RAGOUT DE COURGETTES	RIZ ET EPINARDS A LA CREME
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 05 avril	mardi 06 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
FERIE	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
	BURGER DE VEAU A LA MEXICAINE OU SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France	SAUTE DE BŒUF VBF AUX EPICES OU MERGUEZ	FILET DE LIEU SAUCE CITRON OU BOLOGNAISE
	FRITES ET HARICOTS VERTS	SEMOULE ET PIPERADE  Repas de Pâques	PATES ET CAROTTES LOCALES
	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 15 mars	mardi 16 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
NUGGETS VEGETALES OU MIJOTE DE DINDE FRANCAISE A L'ESTRAGON	BOLOGNAISE OU MARMITE DU PECHEUR	BEEF STEW OU LIMERICK HAM 	FILET DE COLIN A LA NORMANDE OU OMELETTE AU FROMAGE
RIZ ET BRUNOISE DE LEGUMES	PATES ET DUO DE CAROTTES	FRITES ET POTIRON A LA CREME	CŒUR DE BLE ET BROCOLIS GRATINES
FROMAGE	FROMAGE	Menu de la Saint Patrick	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 12 avril	mardi 13 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
PANE FROMAGER OU CHILI CON CARNE	JAMBON BLANC GRILLE OU EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE SUPREME	GOULASCH VBF A LA HONGROISE OU CHIPOLATA	BLANQUETTE DE POISSON OU CORDON BLEU
RIZ ET LEGUMES CHILI	SEMOULE ET RATATOUILLE	FRITES ET CAROTTES	PENNE ET LEGUMES BLANQUETTE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 22 mars	mardi 23 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE TOMATE OU STEAK HACHE VBF	EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE FORESTIERE OU CHIPOLATA	BOULETTES VEGETALES OU LIEU A LA CIBOULETTE	NUGGETS DE POISSON OU PANE DU FROMAGER
PATES ET CHOU FLEUR EN GRATIN	COQUILLETES ET POEELE DE CHAMPIGNONS	FRITES ET JULIENNE DE LEGUMES	RIZ ET PIPERADE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 19 avril	mardi 20 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
NUGGETS VEGETALES OU TOMATES FARCIES	POULET ROTI OU NORMANDIN DE VEAU	STEAK HACHE OU WATERZOI DE DINDE	PECHE DU JOUR OU SAUCISSES DE VOLAILLE
CŒUR DE BLE ET POEELE FORESTIERE	PATES ET RATATOUILLE	RIZ ET CHOU FLEUR	FRITES ET HARICOTS VERTS
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 29 mars	mardi 30 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
SAUTE DE POULET PROVENCALE OU FILET DE LIEU SAUCE CREME	OMELETTE AU FROMAGE OU SAUTE DE VEAU VBF MARENGO	EMINCE DE PORC DES HAUTS DE France AU CURRY OU STEAK HACHE VBF	DOS DE COLIN SAUCE AUX CREVETTES OU NUGGETS VEGETALES
FRITES ET HARICOTS VERTS	RIZ ET POEELE MERIDIONALE ET POEELE MERIDONIALE	TORTI ET CAROTTES AU THYM	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS