

## 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 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 8 mars au 23 avril 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DU TOUQUET

Légende :



Lundi 8 mars	Mardi 9 mars	Jeudi 11 mars	Vendredi 12 mars
Macédoine de légumes	<b>Céleri au fromage rouge</b>	<b>Concombres BIO bulgare</b>	<b>Velouté de légumes</b>
Pâtes à la Bolognaise et râpé	Quiche au fromage	Blanquette de veau à l'ancienne	Poulet rôti aux herbes
Fromage	<b>Salade mêlée</b>	Riz - <b>Légumes du pot</b>	Pommes Rosties - Petits pois carottes
Fruit de saison	Fromage	Fromage	Fromage
	Eclair au chocolat	Yaourt sucré	Dessert au choix

Lundi 15 mars	Mardi 16 mars	Jeudi 18 mars	Vendredi 19 mars
<b>Carottes râpées</b> vinaigrette	Potage tomate- vermicelles	Friand au fromage	Sardines à l'huile
Pané moelleux	Jambon blanc	Rondo à la tomate	Bœuf Bourguignon
Tortis aux <b>champignons</b>	<b>Frites - Laitue</b>	Semoule- Julienne d légumes	<b>Purée - Carottes persillées</b>
<b>Fromage BIO</b>	Fromage	Fromage	Fromage
Compote de pommes	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Dessert au choix

Lundi 22 mars	Mardi 23 mars	Jeudi 25 mars	Vendredi 26 mars
<b>Repas montagnard</b>	<b>Salade fromagère</b>	Radis rapés	Saucisson à l'ail
Rosette	Filet de lieu à la Dieppoise	Sauté de dinde aux <b>champignons</b>	Omelette Basquaise
Gratin Savoyard au reblochon	Riz pilaf - Fondue de <b>poireaux</b>	<b>Coquillettes BIO</b>	<b>Frites - Salade</b>
<b>Salade Iceberg</b>	Fromage	Fromage	Fromage
Gâteau à la confiture	Fruit de saison	Petits suisses	Dessert au choix

Lundi 29 mars	Mardi 30 mars	Jeudi 1er avril	Vendredi 2 avril
<b>Potage de légumes</b>	Tomates mozzarella	Salade Piémontaise	<b>Carottes râpées</b>
Hachis Parmentier	Aiguillettes de volaille aux herbes	Poisson pané	Crousti fromage
<b>Salade</b>	<b>Pommes de terre sautées</b>	Semoule - Ratatouille	Torsades
<b>Chanteneige BIO</b>	Haricots beurre	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Fromage et Flan caramel	<b>Pomme locale</b>	Dessert au choix

Lundi 5 avril	Mardi 6 avril	Jeudi 8 avril	Vendredi 9 avril
	Eufs mimosa	Feuilleté hot dog	<b>Concombres BIO</b>
	Couscous (Boulettes d'agneau, merguez)	Escalope de dinde aux <b>champignons</b>	<b>Chipolatas sauce Dijonnaise</b>
	Fromage	Pommes Duchesse - Légumes	Purée - Petits pois carottes
	Gâteau au chocolat	Fromage	Emmental
		Liégeois à la vanille	Dessert au choix

Lundi 12 avril	Mardi 13 avril	Jeudi 15 avril	Vendredi 16 avril
Taboulé	Macédoine	Tomates au maïs	<b>Salade coleslaw</b>
Pizza aux 4 fromages	Filet de poisson meunière	Steak haché sauce ou poivre	Macaronis
<b>Salade aux croûtons</b>	Riz - Poêlée de courgettes	<b>Frites - Haricots verts BIO</b>	à la carbonara
Fromage	Mimolette	Vache qui rit	Fromage
Fruit de saison	Mousse au chocolat	Velouté fruit	Dessert au choix

Lundi 19 avril	Mardi 20 avril	Jeudi 22 avril	Vendredi 23 avril
<b>Salade à l'emmental</b>	Betteraves rouges	<b>Carottes râpées</b>	<b>Menu vacances</b>
Sauté de dinde à la crème	Rôti de porc Charcutier	Nuggets de blé et ketchup	Hamburger
Riz	Gratin Dauphinois- Haricots beurre	Papillons	Frites - Coca
Fromage	Saint Morêt	Saint Paulin	Glace
Cône glacé	<b>Yaourt Bio</b>	Fruit de saison	

Tous les jours, une corbeille de fruits est mise à disposition des enfants avec l'aide de l'UE à destination des écoles

La viande, la volaille, les pommes de terre et la majorité des légumes sont des produits locaux

Toutes nos viandes bovines, porcines et volailles fraîches sont garanties d'origine française