

MENUS SCOLAIRE DU MOIS D'AVRIL 2023

DATES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du lundi 03 au vendredi 07	Concombres vinaigrette Filet de lieu sauce tomate Frites Petit suisse arôme Compote	Œufs durs mayonnaise Lentilles, pois chiche et boulogour Yaourt nature Banane	Carottes râpées vinaigrette Rôti de veau au jus Purée de légumes Saint Nectaire Flan pâtissier	Taboulé (semoule bio) Boules de bœuf au jus Haricots verts à l'ail Tomme blanche Poire	Céleri rémoulade Cassoulet Haricots blancs Samos Pomme
Goûter	Pain et miel Lait et grenadine Pomme	Gâteau pépites Fromage blanc nature Raisins secs	Madeleines Mousse au chocolat Kiwi	Pain et beurre Petit suisse nature Compote	Mini croissant Yaourt nature Jus d'orange
Du lundi 10 au vendredi 14	Lundi de Pâques	Cervelas cornichon Sauté de bœuf sauce tomate Brocolis et pommes de terre Fournol Orange	Concombres vinaigrette Pennes bio, ricotta, épinards Coulommiers Ananas au sirop	Carottes râpées vinaigrette Parmentier au canard Petit suisse arôme Banane	Chou blanc au miel Filet de poisson pané Poêlée champêtre Vache qui rit Gâteau au chocolat
Goûter		Pain et confiture Petit suisse arôme Jus de pomme	Cookies Fromage blanc nature Kiwi	Pain Camembert Compote	BN Yaourt nature Poire
Du lundi 17 au vendredi 21	Betteraves vinaigrette Sauté de porc sauce charcutière Frites Brie Pomme	Concombres vinaigrette Normandin de veau au jus Carottes Yaourt arôme Mini choux	Pâté de foie cornichon Filet de hoki sauce aneth Riz Fromage blanc nature Orange	Tomates vinaigrette Tajine pois chiche Semoule Brebicrème Liégeois chocolat	Coquillettes au surimi Sauté de veau aux olives Haricots verts Fourme d'Ambert Banane
Goûter	Pain et pâte à tartiner Fromage blanc nature Compote	Goûter des enfants	Céréales Lait chocolaté Jus d'ananas	Brownies Yaourt arôme Compote	Pain et miel Petit suisse nature Kiwi
Du lundi 24 au vendredi 28	Tomates vinaigrette Omelette sauce basquaise Macaronis Samos Compote	Salade de pommes de terre Saucisse de volaille type francfort Gratin de chou-fleur Yaourt nature Ananas	Rillettes de thon Sauté de dinde sauce printanière Riz Camembert Banane	Carottes râpées vinaigrette Sauté de bœuf au jus Petits pois Fromage blanc arôme Gâteau à la coco	Salade de lentilles Filet de colin sauce estragon Haricots verts persillés Cantal Pomme
Goûter	Pain et chocolat Petit suisse nature Poire	Gaufre Fromage blanc arôme Jus de pomme	Baguette viennoise Lait chocolaté Compote	Pain Vache qui rit Kiwi	Petit beurre Yaourt arôme Poire



En caractères gras, les produits bios

En caractères verts, plats végétariens.

En caractères rouges, desserts élaborés par nos cuisiniers

Les fruits proposés peuvent changer en fonction des arrivages





Côté Marmite

AVRIL 2023

AUGMENTER LES FRUITS ET LEGUMES

La recommandation : Au moins 5 fruits et légumes par jour.

Par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit.

Si vous en mangez moins, augmenter même légèrement sa consommation de fruits et légumes est bon pour la santé. L'idéal est de varier les fruits et légumes et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées...

Pourquoi en consommer ?

Parce qu'ils sont **riches en fibres, en vitamines et minéraux**, et parce que leur **effet favorable sur la santé** a été démontré.

Ils ont un rôle protecteur dans la **prévention de maladies**, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Enfin et surtout, ils offrent une incroyable **variété de saveurs, de couleurs à vos plats**, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.



Comment en consommer ?

On peut consommer les fruits et légumes sous toutes les formes : frais, surgelés, en conserves, en bocaux, cuits ou crus... et aussi sous forme de compotes (maison ou de préférence « sans sucres ajoutés ») ou de soupes... Il existe mille manières de les intégrer à votre quotidien !

Quand on manque de temps

Pensez aux fruits et légumes en conserves ou surgelés ; leurs qualités nutritionnelles sont très bonnes et permettent de cuisiner rapidement une grande variété de plats.

Vous déjeunez sur le pouce ? Optez pour une salade ou un sandwich à base de crudités. En dessert, préférez les fruits entiers.

Quand on a un petit budget

Choisissez les fruits et légumes de saison, ils sont moins chers.

Pensez aussi aux surgelés qui peuvent être consommés toute l'année. Ils sont bons et conservent tous leurs nutriments.

Amateurs de marché en plein air ? Les produits se vendent souvent moins cher à la fermeture du marché.



Source : [Augmenter les fruits et légumes \(mangerbouger.fr\)](http://Augmenter les fruits et légumes (mangerbouger.fr))

Le saviez-vous ?

Les jus de fruits, ne comptent pas comme une portion de fruits car ils sont très sucrés et pauvres en fibres. Idem pour les boissons aromatisées aux fruits, les sodas ou les nectars de fruits. Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de prendre plutôt un fruit pressé. Et même pressé, un jus ne peut remplacer de façon systématique les fruits entiers plus utiles pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de rassasiement.

Les fruits secs (dattes, raisins secs, abricots secs...), si vous les aimez, vous pouvez en consommer, mais occasionnellement car ils sont très sucrés.

Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne compte pas pour une portion de fruits. Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.

Une portion ça correspond à quoi ?

Une portion, c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, cela correspond en moyenne à la taille d'un poing ou à deux cuillères à soupe pleines. Par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de radis ou de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux abricots, quatre ou cinq fraises, une banane...

Bon à savoir : Ce n'est pas parce que la recette est composée de plusieurs fruits et légumes que le plat final compte pour plusieurs portions.