



JANVIER 2019



Lundi 7 JANVIER 2019

Velouté d'asperges
Filet de poisson meunière
Riz à la tomate
Mini Babybel
Compote de fruits



Mardi 8 JANVIER 2019

Coquillettes au thon
Steak haché
Epinards à la crème
Morbier
Fruit de saison



Jeudi 10 JANVIER 2019

Salade verte surimi
Sauté d'agneau au curry
Semoule
Dany chocolat



Vendredi 11 JANVIER 2019

Macédoine mayonnaise
Sauté de dinde bourguignonne
Chou-fleur en persillade
Yaourt nature
Galette des rois
Qui sera le roi ?
Qui sera la reine ?



Lundi 14 JANVIER 2019

Carottes et céleri râpés
Mignon de porc bordelaise
Haricots beurre
La vache qui rit
Fruit de saison



Mardi 15 JANVIER 2019

Velouté de tomate
Escalope de volaille
Purée
Six de Savoie
Poire au chocolat



Jeudi 17 JANVIER 2019

Concombre à la féta
Colin sauce ensoleillée
Poêlée de légumes
Riz au Lait Goût Vanille



Vendredi 18 JANVIER 2019

Salade savoyarde
Boeuf marenco
Blé
Fromage frais aux fruits
Salade de fruits de saison



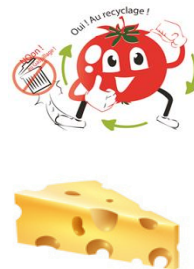
Lundi 21 JANVIER 2019

Betteraves vinaigrette
Cuisse de poulet
Frites
Port Salut
Fruit de saison



Mardi 22 JANVIER 2019

Salade aux cervelas
Paupiettes de veau
Haricots verts extra fins
Crème dessert praliné



Jeudi 24 JANVIER 2019

Bouillon de volaille au vermicelle
Cabillaud basquaise
Ratatouille
Camembert portion
Barre glacée Twix



Vendredi 25 JANVIER 2019

Chou-fleur et brocolis
Bolognaise
Spaghettis
Kiri
Fruit de saison



Lundi 28 JANVIER 2019

Endives au fromage blanc
Lapin à la moutarde
Coquillettes
Edam portion
Fruit de saison



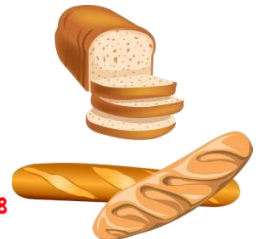
Mardi 29 JANVIER 2019

Radis beurre
Rôti de porc
Tomates persillées
Emmental
Ananas au sirop



Jeudi 31 JANVIER 2019

Poireaux vinaigrette
Brandade de morue
Salade verte
Petits-suisseaux aux fruits
Fruit de saison



Repas du 14 Décembre 2018

1er Saint-Nicolas avec 7,80% de déchets alimentaires ... soit 14,90 gr/enfant

2ème André Rossignol avec 10,09% de déchets alimentaires ... soit 20,37 gr/enfant

UN BON PETIT-DÉJEUNER...



...POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE



1 Le corps a besoin de carburant pour repartir...

Après être resté toute une nuit au repos, le corps a besoin de recharger ses batteries. Une "recharge" d'autant plus importante pour les enfants et les adolescents qui sont en pleine croissance. Pour démarrer correctement la journée, il est donc important de soigner ce premier repas et d'y consacrer un peu de temps.



2 Le petit déjeuner "idéal"

Un petit déjeuner complet et adapté à toute la famille se compose de :

1 produit céréalier

+ 1 produit laitier

+ 1 boisson

+ éventuellement un fruit.



3 Le petit déjeuner aide à se concentrer...

Le petit déjeuner doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques dont le corps a besoin dans la journée. Il permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, quelles soient mentales ou physiques. Qu'on parte au travail ou qu'on aille à l'école, le petit déjeuner s'avère donc essentiel.



4 Mes enfants boudent le petit déjeuner ?...

Voici quelques astuces :

- 1) **préparer la table** du petit déjeuner la veille au soir ;
- 2) **se lever 20 minutes** plus tôt pour avoir le temps de manger calmement ;
- 3) **préparer une petite collation** à manger sur le chemin de l'école, avec des biscuits secs ou une barre de céréales, un yaourt à boire ou un fruit.



Quel produit céréalier ? Du pain complet (idéalement) ou des céréales (les moins sucrées de préférence).

Les viennoiseries ne sont pas des produits céréaliers. Parce qu'elles sont très grasses et sucrées, les viennoiseries doivent être consommées occasionnellement.

Quel produit laitier ? Du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc ou encore, pourquoi pas, une part de fromage.

Quel fruit ? Kiwi, orange, banane, pêche, pomme... à chaque saison, votre préférence. En compote sans sucres ajoutés, en jus pressé ou en 100 % pur jus (1 verre maximum), à vous de choisir.

Quelle boisson ? Café, thé, eau ou chocolat chaud ou froid qui compte à la fois comme une boisson et un produit laitier.