



Toi aussi, rejoins

**LA TEAM**

sur [www.grabeurks.com](http://www.grabeurks.com)

C. LEDOUX



# SOYONS COMPLICES !

information nutritionnelle des parents et des enfants

## Vous avez dit GEMRCN ?

Encore un nouveau sigle ?!... Ce sont les initiales du Groupe d'Etude des Marchés, Restauration Collective & Nutrition !

Cet organisme, qui régit les marchés publics du secteur, a publié, le 15 juin dernier, une nouvelle recommandation nutritionnelle destinée, entre autres, à la restauration scolaire.

En pratique, les menus de nos enfants devront évoluer vers des fréquences de service de plats (évaluées sur 20 repas pris) pour atteindre les objectifs nutritionnels suivants :

**1. Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents pour assurer à nos enfants des apports suffisants en vitamines, minéraux et protéger leur cœur.**

- 10 repas sur 20 devront comporter une crudité en entrée,
- les repas devront proposer en garniture du plat principal, autant de légumes que de féculents,
- les fruits crus constitueront au moins 8 desserts sur 20.

**2. Veiller aux apports en gras et en sucre pour les préserver du surpoids :**

- Les produits frits ou pré-frits ne seront pas servis plus de 4 fois sur 20 repas, de même que les desserts trop gras et trop sucrés.

**3. Apporter du calcium et des protéines de qualité pour leur assurer une bonne croissance :**

- 8 fromages, parmi les plus riches en calcium, seront servis, au minimum sur 20 repas,
- Le poisson sera proposé environ une fois par semaine.

Ainsi la restauration scolaire garantit, à nos enfants, des repas variés, équilibrés et servis en portions adaptées. Elle souhaite les inciter, à prendre, dès le plus jeune âge, de bonnes habitudes alimentaires.

Et chez API RESTAURATION ?

Les 42 diététiciennes-nutritionnistes du groupe sont mobilisées pour veiller sur les menus de nos enfants et proposer, en collaboration avec les Chefs, des repas adaptés à leurs besoins et à leurs envies.

N'hésitez pas à les interpeller sur le sujet.. et à prendre le relais à la maison car l'équilibre alimentaire dépend de l'ensemble des apports de la journée.

Votre diététicienne API RESTAURATION, à votre écoute sur le site [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com) vous souhaite de Bonnes Fêtes de fin d'année !



Novembre - Décembre 2011

## du 3 Novembre au 16 Décembre 2011

### PAIN PERDU SALÉ AU JAMBON/FROMAGE

Pour réaliser cette recette, fais-toi aider d'une grande personne !

**Pour 4 personnes :** 1 baguette de la veille, 2 tranches de jambon blanc, 100g de fromage râpé, 2 œufs, 1/2 verre de lait, beurre ou margarine, sel, poivre.

Fais préchauffer le four, th 6 (180 C°). Bats les œufs dans une assiette creuse. Ajoute le lait, du sel et du poivre. Coupe le jambon en lamelles et le pain en tranches, tartine un côté avec un peu de beurre ou de margarine. Trempe l'autre côté dans le mélange. Mets le côté beurré sur une plaque allant au four. Ajoute le jambon puis le fromage. Fais mettre la plaque au four pendant 20 minutes et surveille la cuisson.. **quand c'est doré c'est prêt !**



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

JEUDI 3 NOVEMBRE	VENDREDI 4 NOVEMBRE
Carottes râpées à l'orange	Potage cultivateur
Cuisse de poulet	Filet de colin sauce citron
Purée	Epinards à la crème
Tartare	PdT
Yaourt velouté fruit	Mimolette
	Fruit

LUNDI 7 NOVEMBRE	MARDI 8 NOVEMBRE	JEUDI 10 NOVEMBRE	VENDREDI 11 NOVEMBRE
<b>PRODUIT LOCAL</b> Tarte aux 3 fromages Sauté de bœuf Duo carottes à la crème et lentilles Gouda Fruit	Tomate vinaigrette Filet de poulet sauce Normande Pâtes Brebis crème Liégeois chocolat	<b>PRODUIT MAISON</b> Potage Dubarry Tartiflette maison Salade verte Fromage blanc sucré Compote de pommes	<b>FÉRIÉ</b>

LUNDI 14 NOVEMBRE	MARDI 15 NOVEMBRE	JEUDI 17 NOVEMBRE	VENDREDI 18 NOVEMBRE
Macédoine mayonnaise Raviolis Les fripons Fruit	Duo chou rouge et chou blanc Sauté de porc sauce Robert Haricots verts Cœur de blé Emmental Cocktail de fruits	<b>REPAS DES ILES</b> <b>PRODUIT MAISON</b> Salade exotique (carotte, kiwi, coco) Cari de poulet Riz madras (riz, raisins secs) Yaourt sucré Gâteau ananas et coco maison	Potage légumes Brandade de poisson Salade verte Camembert Crème dessert vanille

**Le saviez-vous ?** Le mot "diététique" vient du grec «diaita» qui se traduit par «art de vivre». Si les grecs accordaient une place importante à leur alimentation, c'est seulement au Moyen-Age que les débuts de la nutrition sont nés. En France, le premier service de diététique a été créé à l'Hôtel Dieu de Marseille en 1952.

LUNDI 21 NOVEMBRE	MARDI 22 NOVEMBRE	JEUDI 24 NOVEMBRE	VENDREDI 25 NOVEMBRE
<b>PRODUIT LOCAL</b> Betterave rouge vinaigrette Cordon bleu Petits pois - Carottes Petit Suisse sucré Gaulre	Chou-fleur sauce cocktail Rôti de bœuf sauce Bordelaise Frites Montcadi à la coupe Fruit	<b>PRODUIT MAISON</b> Saucisson à l'ail Pot au feu Légumes du pot St Moret Fromage blanc aux fruits	Potage poltron Saumonette sauce citron Purée de légumes Rondelé Fruit

LUNDI 28 NOVEMBRE	MARDI 29 NOVEMBRE	JEUDI 1 <sup>er</sup> DECEMBRE	VENDREDI 2 DECEMBRE
Céleri rémoulade Sauté de porc Poêlée de légumes Vache qui rit Liégeois vanille	<b>NOUVEAU PRODUIT</b> Concombres Bulgares Tomates farcies Semoule Camembert Pomme paille	<b>PRODUIT MAISON</b> Pamplémousse et sucre Tajine de poulet Duo liageolets / Carottes Fromage blanc sucré Pudding maison	Potage Crécly Quenelle de brochet Gratin chou-fleur / PdT Gouda à la coupe Fruit

LUNDI 5 DECEMBRE	MARDI 6 DECEMBRE	JEUDI 8 DECEMBRE	VENDREDI 9 DECEMBRE
Salade Coleslaw Cuisse de poulet rôti Ratatouille Pommes vapeur Croc lait Mousse au chocolat	<b>PRODUIT LOCAL</b> Potage poireau Sauté de bœuf Pommes noisettes Mimolette Fruit	<b>PRODUIT MAISON</b> Courgettes râpées à la moutarde Hachis Parmentier Petit Suisse sucré Tarte aux pommes maison	Pâté de campagne Filet de colin sauce Nantua Riz aux petits légumes Bûchette de chèvre Yaourt aromatisé

LUNDI 12 DECEMBRE	MARDI 13 DECEMBRE	JEUDI 15 DECEMBRE	VENDREDI 16 DECEMBRE
Betterave rouge vinaigrette Blanquette de dinde Petits pois - Carottes St Moret Flan nappé caramel	Potage légumes Jambon blanc Pâtes - Ketchup Kiri Fruit	<b>MENU DE NOËL</b> 	Pizza Filet de poisson pané, citron Purée verte Camembert Fruit