JANVIER-FÉVRIER 2018

Éveil et GOÛt

SAINT-DIÉ DES VOSGES

SAINT DIÉ DES VOSGES

édito

Grandir en bonne santé nécessite d'adopter une alimentation équilibrée, pas trop salée et de pratiquer de l'exercice régulièrement.

Ces recommandations des professionnels de la santé sont transmises à vos enfants, jour après jour dans leur cantine, naturellement et progressivement :

- Dans les recettes, élaborées par les chefs qui sont sensibilisés à la maîtrise du sel et dosent au plus juste,
- Dans les menus qui alternent poissons, viandes, œufs, légumes, féculents, fromages et laitages, fruits et pâtisseries,
- Dans les animations qui encouragent la pratique du sport en célébrant les grands événements sportifs mondiaux.

Bonne lecture !

Cédric Leroy
Directeur Régional Sodexo

VIE DE FAMILLE

SoHappy

l'App qui *simplifie* la vie des parents !

Disponible gratuitement dans votre ville, SoHappy vous permet, directement depuis votre smartphone, de :

- consulter les menus de vos enfants
- payer vos factures en ligne
- vous informer sur la nutrition, le bien-être ou encore obtenir des idées de recettes pour le soir.

Rendez-vous dès maintenant pour télécharger l'app sur les stores :

Télécharger dans l'App Store | Obtenir sur Microsoft | DISPONIBLE SUR Google Play

ou sur **www.so-happy.fr**

LES ANIMATIONS DANS LA CANTINE

TOUS SUPPORTERS des Jeux Olympiques d'Hiver !

Pour marquer ce rendez-vous sportif incontournable, bienvenue dans une cantine tout en rouge (ballons, affiches, mobiles). Même le personnel qui accueille les enfants revêt un petit accessoire dans le thème. A table, petits et grands se régalent avec un menu coréen.

Voyage et évasion également avec l'animation « Défilé des saveurs de l'Inde » en Février. Les enfants goûtent de nouvelles recettes et découvrent tous les secrets de la cuisine indienne, colorée et parfumée grâce à un feuillet odorant aux senteurs de jasmin ou de poivre.

ÉQUILIBRE / BIEN-ÊTRE

5 astuces pour consommer *moins* de sel !

Le sel joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme, à condition de ne pas en abuser. Voici quelques conseils pour toute la famille.

- **Goûter** les plats avant de saler.
- **Donner** du goût ou rehausser les saveurs avec d'autres « exhausteurs » naturels ou révélateurs de goût : herbes aromatiques, épices, ail, oignons, échalotes...
- **Éviter** les eaux minérales trop riches en sodium. Comparer les teneurs en sel mentionnées sur les étiquettes.
- **Varier** les fromages, car certains sont plus salés que d'autres !

C'est le cas des fromages à pâte dure, des bleus et des fromages à tartiner... miser sur la variété est donc un bon réflexe. Pour choisir entre deux produits, penser à comparer les teneurs en sel quand elles sont mentionnées.

- Et tout simplement : **ne pas mettre la salière sur la table !**

RECETTE

PORRIDGE BANANE/ AMANDE

Après une semaine d'activité intense pour toute la famille, pour réunir petits et grands autour d'un repas à mi-chemin entre petit-déjeuner et déjeuner, rien de tel que le brunch. Le principe : mixer le sucré et le salé, le chaud et le froid, l'essentiel étant d'avoir du choix et de prendre son temps.
Pour voyager un peu, apportez une touche « so british » avec de la marmelade d'orange amère, des pancakes ou du porridge.

Temps de préparation : 15 min + 1 nuit au réfrigérateur

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE :

- 1 banane mûre
- 100 g de flocons de céréales (avoine, épeautre, quinoa, riz etc.)
- 25 cl de lait (animal ou végétal)
- 25 cl de yaourt
- Sel
- Cannelle moulue
- 1 poignée d'amandes grillées, grossièrement hachées

PRÉPARATION :

- Écraser la banane dans un grand bol.
- Ajouter les flocons, le lait, le yaourt, le sel et la cannelle, et mélanger soigneusement.
- Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain matin.
- Saupoudrer d'amandes et déguster.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez faire tiédir à la casserole ou réchauffer le porridge au four à micro-ondes.

Semaine du 8 au 12 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	CHOU ROUGE VINAIGRETTE DE FRAMBOISE CHOU BLANC VINAIGRETTE	MACÉDOINE EN SALADE FONDS D'ARTICHAUTS EN SALADE		*PARTAGE DE LA GALETTE* CHIFFONNADE DE SALADES VERTES CHOU KOUKI EN SALADE	POTAGE DE POIREAUX ÉPICÉ
Plat principal	STEAK HACHÉ AUX OIGNONS ET MOZZARELLA CRÊPE AU FROMAGE	SAUTÉ DE VOLAILLE SAUCE SUPRÊME OMELETTE SAUCE PROVENÇALE		AIGUILLETTE DE POULET AU CITRON COLIN D'ALASKA AU CITRON	JAMBON BLANC FROID ET KETCHUP HOKI FROID ET KETCHUP
Garniture	CAROTTES ET POMMES DE TERRE	POMMES PURÉE		ÉPINARDS À LA BÉCHAMEL	POMMES FRITES
Produit laitier	BRIE TOMME BLANCHE	MIMOLETTE GOUDA		PETIT-SUISSE SUCRÉ YAOURT NATURE ET SUCRE	SAINT-PAULIN TOMME D'AUVERGNE
Dessert	CRÈME DESSERT CHOCOLAT OU CARAMEL	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		GALETTE DES ROIS	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

Semaine du 15 au 19 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	BETTERAVES ET MAÏS MACÉDOINE DE LÉGUMES	ENDIVES SALADE ICEBERG		POTAGE DE POTIRON	COLESLAW ROUGE (CAROTTES, CHOU ROUGE) CÉLERI RÉMOULADE
Plat principal	NAVARIN D'AGNEAU À LA TOMATE FILET DE LIEU AUX LÉGUMES	ESCALOPE DE DINDE À LA CRÈME FILET DE MERLU SAUCE CRÉOLE		BŒUF BOURGUIGNON PAUPIETTE DE POISSON	RÔTI DE DINDE SAUCE MIEL ET POIVRONS FRIAND AU FROMAGE
Garniture	SEMOULE DE BLÉ	HARICOTS BEURRE PERSILLÉS ET POMMES DE TERRE		COQUILLES	BROCOLIS AUX AMANDES
Produit laitier	TOMME DE LA VEZOUZE TOMME NOIRE	CARRÉ DE L'EST COULOMMIERS		YAOURT NATURE ET SUCRE FROMAGE BLANC ET SUCRE	PETIT MOULÉ PETIT COTENTIN
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	YAOURT À LA CLÉMENTINE OU MYRTILLE		FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CLAFOUTIS ANANAS-COCO

Semaine du 22 au 26 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	SALADE DE RIZ ARLEQUIN (RIZ, POIVRONS, OLIVES ET MAÏS) TABOULÉ	SALADE DU POMMIER CHOU KOUKI VINAIGRETTE CRÉMEUSE		CHOU BLANC AUX RAISINS CHOU ROUGE VINAIGRETTE	POTAGE DE CÉLERI
Plat principal	SAUTÉ DE PORC FAÇON ARRABIATA (TOMATE, POIVRON, OIGNON, HERBES DE PROVENCE) PANÉ DU FROMAGER	HACHIS PARMENTIER "CÉLERIMENTIER" DE POISSON (CÉLERI)		ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE PAPRIKA FILET DE HOKI SAUCE ARMORICAINE	SAUTÉ DE DINDE SAUCE BASQUAISE COLIN-LIEU SAUCE BASQUAISE
Garniture	TOURANGÈLE (HARICOT VERT ET FLAGEOLETS)	*****		CÉRÉALES GOURMANDES	MÉLANGE LÉGUMES RACINES (CAROTTES, CHOU, NAVETS, CÉLERI, PANAIS ET POMMES DE TERRE)
Produit laitier	PYRÉNÉES TOMME GRISE	EDAM EMMENTAL		CANTAFRAIS FROMAGE DEMI-SEL	BRIE COULOMMIERS
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CRÈME DESSERT VANILLE OU CHOCOLAT		COMPOTE DE POMME POIRE, BRISURES DE SPÉCULOOS	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

Semaine du 29 janvier au 2 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	SALADE D'AGRUMES SALADE DE CŒUR DE PALMIER	CAROTTES RÂPÉES CÉLERI RÂPÉ VINAIGRETTE		*VIVE LES CRÊPES* MÂCHE ET BETTERAVES ENDIVES VINAIGRETTE CRÉMEUSE À LA CIBOULETTE	POTAGE POIREAUX
Plat principal	ESTOUFFADE DE BŒUF À LA PROVENÇALE FILET DE COLIN D'ALASKA À LA PROVENÇALE	FARFALLES ÉPINARDS ET CHÈVRE		SAUTÉ DE DINDE AU PAPRIKA QUENELLE SAUCE AURORE	ESCALOPE DE VOLAILLE AU JUS PAVÉ DE COLIN FAÇON BOUILLABAISSE
Garniture	CHOU VERT ET POMMES DE TERRE	*****		POÊLÉE FORESTIÈRE (HARICOT VERT, CHAMPIGNON, POIVRON)	PÉPINETTES
Produit laitier	FOL ÉPI EDAM	CAMEMBERT BRIE		COULOMMIERS TOMME BLANCHE	CANTAL SAINT-NECTAIRE
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	YAOURT MANGUE OU ANANAS		CRÊPE ET CHANTILLY	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

Semaine du 5 au 9 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL	*L'INDE* SALADE INDIENNE (CONCOMBRES, TOMATES, POIVRONS, CORIANDE, CURRY)		SALADE ICEBERG MÉLI-MÉLO DE SALADE VERTE	TABOULÉ SALADE DE LENTILLES À L'ÉCHALOTE
Plat principal	STEAK HACHÉ AU JUS DÉS DE POISSON AUX HERBES	ÉMINCÉ DE DINDE FAÇON TIKKA MASSALA (ÉPICE, TOMATE, AIL, NOIX DE COCO, OIGNON) LIEU FAÇON TIKKA MASSALA		FARFELLES À LA BOLOGNAISE FARFELLES À LA SAUCE TOMATE AU THON	SAUTÉ DE VEAU SAUCE FORESTIÈRE OMELETTE À LA TOMATE
Garniture	DUO DE BILLES (CAROTTE, PETITS POIS)	POMMES CHIPS		*****	HARICOTS VERTS À L'AIL
Produit laitier	CARRÉ DE L'EST COULOMMIERS	EDAM		PYRÉNÉES MIMOLETTE	EMMENTAL GOUDA
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	COMPOTE POMME MANGUE		YAOURT À LA CLÉMENTINE OU CERISE	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

Semaine du 12 au 16 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	CAROTTES RÂPÉES RADIS NOIRS RÂPÉS	ENDIVES SALADE VERTE VINAIGRETTE CRÉMEUSE		*LA CORÉE* NEM AU POULET ACCRAS DE MORUE	CHOU ROUGE MARINÉ CHOU BLANC VINAIGRETTEW
Plat principal	CARRY DE VOLAILLE À L'INDIENNE FILET DE HOKI À L'INDIENNE	ESCALOPE DE VOLAILLE MARMITE DE POISSON À L'ORIENTALE		ÉMINCÉ DE BŒUF À LA CORÉENNE (TOMATE, AIL, GINGEMBRE, SAUCE SOJA, OIGNON) HOKI À LA CORÉENNE	RÔTI DE PORC AU ROMARIN CROUSTI FROMAGE
Garniture	GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE	POÊLÉE DE CÉRÉALES		RIZ (BIO)	JULIENNE DE LÉGUMES (CAROTTE, CÉLERI, COURGETTE)
Produit laitier	TOMME GRISE TOMME NOIRE	MUNSTER PONT L'ÉVÊQUE		VACHE QUI RIT	YAOURT NATURE ET SUCRE FROMAGE BLANC ET SUCRE
Dessert	CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT OU À LA VANILLE	SMOOTHIE POIRE ET MIEL		FRUIT DE SAISON AU CHOIX	MADELEINE

Semaine du 19 au 23 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	CHIFFONNADE DE SALADE VERTE ET MAÏS SALADE ICEBERG	COQUILLETTES COUP DE SOLEIL (PÉPINETTES, HUILE D'OLIVE, TOMATES, CITRON) TABOULÉ		POTAGE DE LÉGUMES	RILLETTES DE SAUMON À LA CIBOULETTE TARTINE GOURMANDE
Plat principal	FRICASSÉE DE VOLAILLE À LA PROVENÇALE OMELETTE À LA PROVENÇALE	CORDON BLEU DE VOLAILLE COLIN CRISPY ET CITRON		GRATIN GNOCCHETTI, BROCOLI, CHEDDAR ET MOZZARELLA	SAUTÉ DE BŒUF AU CURRY FILET DE COLIN AU CURRY
Garniture	SEMOULE AUX PETITS LÉGUMES	CORDIALE DE LÉGUMES (CHAMPIGNONS, CAROTTES, HARICOTS VERTS)		*****	POMMES PURÉE
Produit laitier	VACHE PICON VACHE QUI RIT	CANTAL SAINT-NECTAIRE		PETIT COTENTIN FRAIDOU	CAMEMBERT BRIE
Dessert	COCKTAIL DE FRUITS ANANAS AU SIROP	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		YAOURTS AUX MARRONS	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

VACANCES SCOLAIRES DU 26 FÉVRIER AU 9 MARS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

MENUS PROPOSÉS SOUS RÉSERVE DE DISPONIBILITÉ DES PRODUITS

*SANS PORC
AOC : APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE
MARÉE FRAÎCHE
VIANDE DU TERROIR LORRAIN
BŒUF CHAROLAIS
LABEL ROUGE
PLAT DU CHEF
PRODUIT LOCAL
PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Imprimé sur papier PEFC issu de forêts gérées durablement.