

## 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 déshabituer 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 Directoire 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-Barrois

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-APRIL 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 C&A/Api



# Menus du 22 février au 9 avril 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE VAULNAVEYS LE HAUT

lundi 22 février	mardi 23 février	mercredi 24 février	jeudi 25 février	vendredi 26 février
Betteraves Bio Vinaigrette	Sauté de Volaille Bio sauce Crème	Carottes Bio Vinaigrette au Citron	Céleri au Fromage Blanc	Nugget's de Blé
Saucisse Régionale	Brocolis Bio	Normandin de Veau sauce Champignons	Filet de Poisson sauce Citron	Flan de Carottes à l'Emmental
Purée de Pommes de Terre Maison	Camembert Bio	Frites	Riz Bio	Cantal AOP
Yaourt Sucré	Clémentine Bio	Ile Flottante	Yaourt Régional	Orange Bio

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
Salade de Chou Chinois	Filet de Colin sauce Aneth	Salade de Coquillettes	Gratin de Tortis Bio à la Dinde	Betteraves Bio Vinaigrette
Boulettes de Bœuf Bio au Jus	Riz Créole Bio	Rôti de Dinde à la Crème	Brocolis Persillés	Œufs Durs Béchamel
Carottes et Pois Chiches Bio au Cumin	Yaourt Bio	Brocolis Persillés	Camembert Bio	Epinards et Croûtons
Vercorais	Poire au Sirop	Camembert Bio	Yaourt Bio	Gâteau Noisettes et Miel

lundi 01 mars	mardi 02 mars	mercredi 03 mars	jeudi 04 mars	vendredi 05 mars
Rôti de Porc Région Moutarde	Sauté de Bœuf Région Carbonade	Carottes Râpées Région Vinaigrette	Lasagnes Epinards Bio et Emmental Bio	Taboulé Bio
Haricots Lingot du Nord	Pommes Rissolées	Poisson Meunière et Citron	Filet de Lieu sauce Lombarde	Haricots Verts Persillés
Suisse Fruité	Yaourt Bio Régional	Chou Fleur Bio Persillé	Vache Qui Rit Bio	Fourme d'Ambert AOC
Kiwi Bio		Saint Paulin	Clémentine Bio	

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
Salade Verte Vinaigrette	Céleri Région Rémoulade	Sauté de Bœuf Région au Jus	Boulettes d'Agneau au Thym	Salade de Lentilles Bio
Sauté de Bœuf Régional à l'Ancienne	Couscous Végétarien Bio	Carottes Bio Persillées	Flageolets	Blanquette de la Mer
Petits Pois Bio	Semoule Bio	Tomme Blanche	Yaourt Régional	Haricots Verts Ail et Persil
Suisse Sucré	Edam Bio	Liégeois Chocolat	Dessert de Pâques	Pomme Régionale

lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
Calamars à la Romaine	Jambon Label Rouge	Salade d'Endives Vinaigrette	Salade Iceberg Croûtons Vinaigrette	Salade de Blé Bio
Petits Pois	Purée de Pommes de Terre	Moules à la Crème	Bolognaise de Bœuf	Omelette Bio
Camembert Bio	Petit Moulé aux Herbes	Riz Bio	Coquille Bio	Carottes Bio Vichy
Pomme Régionale	Banane Bio	Suisse Fruité	Yaourt Aromatisé	Maasdam Bio

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
FERIE	Salade de Haricots Verts Bio	Rôti de Porc Région sauce Charcutière	Salade Verte Vinaigrette	Steak Haché
	Tortellinis Ricotta Epinards Bio	Boullghour	Filet de Poisson façon Aioli	Brocolis Bio Persillées
	Yaourt Bio	Edam Bio	Pommes de Terre et Carottes Vapeurs	Vache Picon
	Fruit Bio	Fruit de Saison	Tarte au Flan Maison	

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
Emincé de Volaille Bio à la Crème	Betteraves Bio Vinaigrette	Sauté de Bœuf Région aux Olives	Salade Verte Vinaigrette	Rôti de Porc Région
Lentilles Bio	Quenelles sauce Tomate	Boullghour	Fish and Chips	Chou Fleur Béchamel
Fromage Blanc Bio	Haricots Verts Persillés	Chantailou	Yaourt Régional	Orange Bio
Pomme Bio	Vache Qui Rit Bio	Banane Bio sauce Chocolat	Apple Crumble Cake	

**Menu du 18 mars**

**Menu du 1er avril**