JANVIER-FÉVRIER 2019

Eveil et Goût

édito

Le Plessis-Bouchard

Lutter contre le gaspillage alimentaire est notre priorité et nous nous efforçons, tout au long de l'année, à trouver des solutions : dans les menus, avec des recettes attractives et qui plaisent aux enfants, et grâce aux actions de sensibilisation, réalisées sur vos écoles au quotidien. Les enfants bénéficient 3 fois dans l'année d'une animation « Mission anti-gaspi ».
Pour vous accompagner dans l'éducation alimentaire et la santé de votre enfant, découvrez 3 idées de goûters 100% équilibrés et les bienfaits d'un sport comme le rugby pour les petits.
Excellente année 2019 à tous !

Gérard Laugel
Directeur Régional Sodexo

VIE DE FAMILLE

3 idées de goûters équilibrés

Moment de plaisir souvent préféré dans la journée de votre enfant, le goûter fait partie de ses 4 repas fondamentaux. Comme le petit-déjeuner, le déjeuner et le diner, il mérite toute notre d'attention.

LES BONS RÉFLEXES :
➜ **Le moment :** au moins 2 heures avant le dîner.
➜ **La composition :**
- Un produit laitier pour le calcium et les protéines.
- Un produit céréalier pour l'énergie.
- Un fruit pour les fibres et les vitamines.

3 idées de goûters

Le classique

• 1 morceau de pain, complet si possible car plus riche en fibres • 1 ou 2 carrés de chocolat, noir de préférence car moins riche en sucres, source de magnésium pour la mémoire et la concentration, • 1 compote sans sucres ajoutés • 1 verre de lait.

Le fait-maison

• 1 part de gâteau nature
• 1 petit-suisse • 1 pomme.

ou

• 1 part de clafoutis à la poire ou pomme, qui fait partie des gâteaux les moins caloriques
• 1 yaourt à boire.

Le salé

• 1 petit sandwich baguette à l'emmental • 1 verre de jus d'orange.

LES ANIMATIONS DANS LA CANTINE

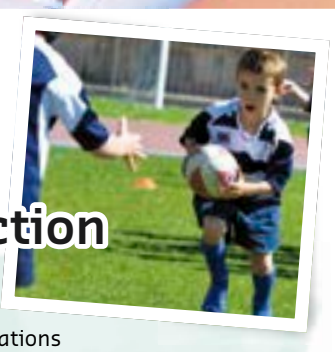
« C'EST LA FÊTE ! » :
L'année 2019 s'annonce haute en couleur et débute avec 3 animations « **C'est la fête** ». Dès la rentrée, le ton est donné par les équipes du restaurant, qui, pour fêter la traditionnelle **Galette des rois** dans un décor très coloré, arborent la fameuse couronne jaune très festive. Oui c'est la fête, alors déguisons-nous !
En février, après l'animation « **Vive les crêpes !** » et son décor tout en violet, le **Tournoi des 6 nations** initie les jeunes aux règles du rugby. Cet événement sportif international est accompagné du menu du petit supporter à découvrir entre copains.

« ODYSSÉE DU GOÛT » :
Evasion encore avec la 3ème étape du voyage « Odyssée du goût » et l'animation « Bouge au rythme du Brésil ». A cette occasion, pour accompagner le menu typique du Brésil, les enfants découvrent l'art de la Capoeira à travers quelques pas à reproduire.

« MISSION ANTI-GASPI » :
Les aliments suivent un cycle avec une apparition, un moment où ils sont à maturité et un vieillissement. Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, Le Petit Tête-en-l'air, personnage de conte créé spécialement pour les enfants, leur explique comment reconnaître les dates limites de consommation des aliments, et comment veiller à les utiliser au moment où ils sont au meilleur de leur goût.

BIEN-ÊTRE

Le Rugby au cœur de l'action



A l'occasion du Tournoi des 6 nations, zoom sur ce sport né en Angleterre au 19ème siècle pour peut-être susciter des vocations auprès de vos enfants... Le rugby est un sport d'équipe alliant vitesse, endurance et adresse. Dans sa forme la plus connue, le rugby oppose deux équipes de quinze joueurs sur un terrain de 100 x 70m.

Le but du jeu ?
Inscrire un maximum de points par le biais d'essais, de transformation et de drop kick (coup de pied qui sert à la relance de jeu, mais aussi à marquer, en faisant passer le ballon entre les poteaux adverses).Les plaquages et les mêlées ont donné au rugby une réputation de sport très physique, voire même violent. Pratiqué en amateur ou par un public jeune, le rugby est en réalité soumis à des règles plus strictes en matière d'impact et de choc.

Quels bienfaits pour votre enfant ?
Le rugby façonne l'esprit d'équipe et transmet des valeurs telles que la solidarité, le fair-play, le respect de l'adversaire et des règles (complexes) du jeu. En trouvant sa place dans l'équipe, votre enfant développera également sa confiance en lui. Le rugby est un sport physiquement très complet, il fait travailler l'endurance, la vitesse et l'adresse ainsi que la coordination des mouvements.

A qui s'adresse-t-il ?
Les enfants peuvent débuter le rugby dès l'âge de 5-6 ans. Les premiers contacts ne débutent qu'à partir de 8 ou 10 ans. Le rugby à XV a beau être un sport physique, il ne nécessite pas une carrure imposante, l'important étant de ne pas avoir peur du contact. Si cela lui fait peur, optez plutôt pour le rugby à VII, fondé avant tout sur la vitesse et les débordements.

SoHappy, l'App qui vous simplifie la vie !

Disponible gratuitement dans votre ville, SoHappy vous permet, directement depuis votre smartphone, de :
- consulter les menus de vos enfants sur 10 jours
- vous informer sur la cantine,

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 | Google play ou sur **www.so-happy.fr**

RECETTE

LA CUISINE "ANTI-GASPI" : LES CROQUETTES DE THON

INGRÉDIENTS POUR 2-3 PERSONNES :
• 1 boîte de thon au naturel • 200 gr de fromage râpé
• Ciboulette • Huile d'olive • Chapelure

PRÉPARATION :
- Egouttez et émiettez une boîte de thon au naturel.
- Mélangez le contenu avec 200g de fromage râpé et quelques brins de ciboulette ciselés. Cette plante aromatique fait partie de celles les plus appréciées des enfants.
- Demandez à votre enfant de former des boulettes de la taille d'une noix dans le creux de ses mains et de les rouler dans de la chapelure.
- Disposez les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Placez au four et laissez cuire 20 à 25 minutes jusqu'à obtenir des croquettes bien dorées.

Dégustation : Vous pouvez servir ces croquettes avec du riz ou de la salade verte. Servies froides, elles peuvent également être proposées en apéritif.

BON APPÉTIT !

Semaine du 7 au 11 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée			ENDIVES EN SALADE ET CROÛTONS VINAIGRETTE AUX DEUX MOUTARDES	*GALETTE DES ROIS*	DUO DE CHOUX VINAIGRETTE
Plat principal	BURGER DE VEAU SAUCE FORESTIÈRE	CROUSTILLANTS DE POISSON	GOULASH HONGROIS	CUISSE DE POULET	BLANQUETTE DE POISSON AUX PETITS LÉGUMES
Garniture	POMMES FRITES POMMES PAILLASSON SAINT-NICOLAS	CAROTTES AU JUS	PENNE	CHOU-FLEUR BÉCHAMEL	RIZ
Produit laitier	COULOMMIERS	PETIT COTENTIN		YAOURT NATURE (BIO, EQUIT)	
Dessert	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMMES	LACTÉ CHOCOLAT	GALETTE DES ROIS	FROMAGE BLANC AUX FRUITS

Semaine du 14 au 18 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		CAROTTES RÂPÉES ET RAISIN			*ANTI-GASPI* POTAGE POTIRON
Plat principal	BOULETTES DE MOUTON SAUCE CATALANE	TARTIFLETTE	SAUCISSES DE STRASBOURG	RÔTI DE BŒUF	FILET DE MERLU SAUCE CRÉOLE
Garniture	PRINTANIÈRE DE LÉGUMES	*****	LENTILLES	PURÉE DE CÉLERI	FARFALLES
Produit laitier	PETIT FILOU	YAOURT SUCRÉ	BRIE	FRAIDOU	MIMOLETTE
Dessert	COMPOTE DE POMME		FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT

Semaine du 21 au 25 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		ŒUF DUR MAYONNAISE		SALADE COLESLAW	
Plat principal	NUGGETS DE POULET	FILET DE POISSON MEUNIÈRE	PIZZA POIVRONS ET MOZZARELLA	STEAK HACHÉ DE BŒUF GRILLÉ	MARMITE DE POISSON À L'ORIENTALE
Garniture	GRATIN DE BROCOLIS ET RIZ	POMMES DE TERRE WEDGE	SALADE VERTE	BOULGOUR	HARICOTS BEURRE
Produit laitier	PETIT MOULÉ AIL & FINES HERBES	MI CHÈVRE	CAMEMBERT	*****	YAOURT SUCRÉ
Dessert	COMPOTE DE POMME ALLÉGÉE EN SUCRE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CHOU VANILLE	COMPOTE POMME CLÉMENTINE

Semaine du 28 janvier au 1er février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE	POTAGE DE LÉGUMES	*LE BRÉSIL*	
Plat principal	RÔTI DE PORC	COUCOUS VÉGÉTARIEN	RÔTI DE BŒUF	VATAPA (DINDE, SAUCE TOMATE, COCO, GINGEMBRE)	POISSON PANÉ AU CITRON
Garniture	FRITES POMMES PAILLASSON SAINT-NICOLAS	*****	TORTI 3 COULEURS	RIZ	ÉPINARDS AU GRATIN
Produit laitier	YAOURT AROMATISÉ			FROMAGE FRAIS DEMI-SEL	PETIT FILOU
Dessert	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	TARTE CLAFOUTI MANGUE COCO	FRUIT DE SAISON

Semaine du 4 au 8 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		SALADE VERTE ET CROÛTONS	CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE	*VIVE LES CRÊPES*	
Plat principal	TAJINE DE BŒUF	NUGGETS DE POISSON	GRATIN DE PÂTES CHARCUTIER	MOELLEUX DE POULET RÔTI SAUCE TOMATE	FILET DE HOKI SAUCE CREVETTES
Garniture	SEMOULE	PURÉE DE BROCOLIS	*****	PETITS POIS	COURGETTES ET BLÉ
Produit laitier	TOMME NOIRE			PETIT COTENTIN	BRIE
Dessert	FRUIT DE SAISON	FLAN NAPPÉ CARAMEL	GÉLIFIÉ AU CHOCOLAT	CRÊPE AU SUCRE	FRUIT DE SAISON

Semaine du 11 au 15 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		SALADE ICEBERG	CRÊPE AU FROMAGE	*TOURNOI DES 6 NATIONS*	
Plat principal	AIGUILLETTES DE POULET BASQUAISE	SAUTÉ DE BŒUF AU CURRY	OMELETTE SAUCE BASQUAISE	HOT DOG (VOLAILLE)	PARMENTIER DE POISSON AU POTIRON
Garniture	JARDINIÈRE DE LÉGUMES	SEMOULE	CAROTTES (BIO)	POTATOES	*****
Produit laitier	COULOMMIERS	*****	*****	CHEDDAR	YAOURT AROMATISÉ
Dessert	FRUIT DE SAISON	GAUFRE CHOCOLAT	LIÉGEOIS VANILLE	MILKSHAKE VANILLE, CHANTILLY, VERMICELLES MULTICOLORES	FRUIT DE SAISON

Semaine du 18 au 22 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée			CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE		VELOUTÉ DE CAROTTE AU CUMIN
Plat principal	SAUTÉ DE PORC AUX OLIVES	FILET DE POISSON MEUNIÈRE	RÔTI DE BŒUF	BOULETTES DE MOUTON SAUCE BRUNE	PAVÉ DE COLIN SAUCE DIEPPOISE
Garniture	FRITES POMMES PAILLASSON SAINT-NICOLAS	ÉPINARDS À LA BÉCHAMEL	PURÉE DE LÉGUMES	LE GRATIN TROP CHOU	RIZ
Produit laitier	VACHE PICON	CARRÉ		PETIT COTENTIN	
Dessert	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	LE BLANC CARACROUSTI (FROMAGE BLANC, MUESLI, CARAMEL)	CAKE NOIX DE COCO CHOCOLAT	PETIT FILOU

Semaine du 25 au 28 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée			POTAGE DE LÉGUMES		ALLUMETTE AU FROMAGE
Plat principal	MERGUEZ	HACHÉ DE POULET	BOLOGNAISE	TAJINE DE DINDE	FILET DE COLIN SAUCE CITRON
Garniture	PURÉE DE POMMES DE TERRE	CAROTTES	PENNE	LÉGUMES COUSCOUS ET SEMOULE	RIZ CRÉOLE
Produit laitier	SIX DE SAVOIE	EDAM		TOMME GRISE	
Dessert	PÊCHE AU SIROP	FRUIT DE SAISON	LACTÉ VANILLE	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AUX FRUITS

MENUS PROPOSÉS SOUS RÉSERVE DE DISPONIBILITÉ DES PRODUITS

Imprimé sur papier PEFC issu de forêts gérées durablement.

VF : VIANDE ORIGINE FRANCE
PDU : PÊCHE DURABLE
AOP : APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE
PLAT VÉGÉTARIEN
PLAT DU CHEF
LOCL : PRODUIT LOCAL
BIO : PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE