










AU MENU des crèches et multi-accueil Du 12 au 16 Mars 2018



<u>Lundi 12 Mars</u>	<u>Mardi 13 Mars</u>	<u>Mercredi 14 Mars</u>	<u>Jeudi 15 Mars</u>	<u>Vendredi 16 Mars</u>
Salade aux pêches Ebly sauce bolognaise  « maison » Fromage blanc Suprême d' orange	Verrine d'avocat et pois chiches Sauté de veau  aux carottes fraîches et salsifis Cantal Poire	Rillettes maison au jambon* Rôti de dindonneau  Riz aux lentilles corail Chaource Kiwi	Bâtonnets de concombre et mimolette sauce au fromage blanc Filet de colin Poêlée ratatouille Crème Mic Mac	Haricots verts en salade Escalope de porc  Gâteau de légumes et céréales (boulgour) « maison » St Paulin Pomme
Yaourt AB Pain-Chocolat Ananas	Lait de croissance Petits-beurre Pruneaux	Jus d'ananas Pain de mie Fondue président	Lait de croissance Milhoc  (farine de maïs)	Petit-suisse Crème de marrons Boudoirs

Les recettes disponibles sur le site de la Ville : <http://www.angouleme.fr>



 Produits locaux  Viande de porc française  Viande bovine française
 Féculents, légumes secs en marron Fruits, légumes : en vert, produits frais de saison
 Site officiel du PNNS : www.mangerbouger.fr

POIS CHICHE OU LENTILLES CORAIL = LÉGUMINEUSE

Ils sont une véritable mine de nutriments, contiennent des fibres qui expliquent leur faible apport glycémique. Ils sont riches en protéines végétales, en minéraux tels que le fer, le phosphore, le potassium, le magnésium et en vitamines B. Ce sont des aliments qui apportent beaucoup d'antioxydants. Les légumineuses permettent une sensation de satiété rapide.

BOULGOUR = CÉRÉALE

Le boulgour est un sous-produit du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, précuit à la vapeur, séché et concassé.

Le boulgour a les mêmes valeurs alimentaires que la semoule. Son intérêt principal réside dans sa richesse en glucide à index glycémique bas et sa teneur en éléments minéraux : du phosphore, du magnésium, du fer, du zinc et du sélénium antioxydant. Le boulgour contient également de nombreuses vitamines : de la vitamine B6, E et K.



NOUVEAUX REPÈRES DE CONSOMMATION : 2 GROUPES ALIMENTAIRES

LES LEGUMINEUSES

(légumes secs, lentilles, pois chiche...)

- **A consommer au moins 2 fois par semaine**
- Privilégier les productions diminuant l'exposition aux pesticides.
- Les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts des viandes et volailles.

LES PRODUITS CEREALIERES

(Pains, pâtes, riz...)

- **A consommer tous les jours** en privilégiant les produits complets
- Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe

POURQUOI CONSOMMER DES FÉCULENTS ?



- Ils constituent le carburant par excellence de notre organisme. Ils « calent » bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans céder à la tentation de grignotage.
- Ils sont savoureux et économiques.
- Ils sont pratiques : faciles à stocker et à utiliser.

