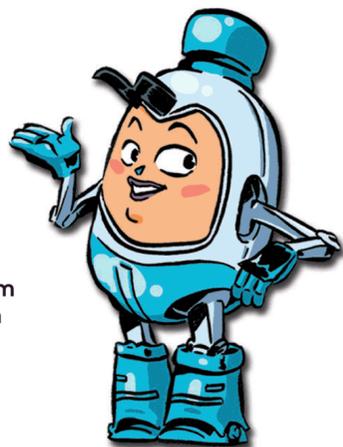


LES PRODUITS LAITIERS



Les Produits Laitiers contiennent du Calcium qui permet de développer et renforcer ton squelette ainsi que tes dents.

Il est indispensable pour une bonne croissance.

Quand tu seras grand, il te permettra de conserver des os solides.



3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR, C'EST LE MINIMUM !

POURQUOI LES DESSERTS LACTÉS NE SONT PAS DES LAITAGES ?

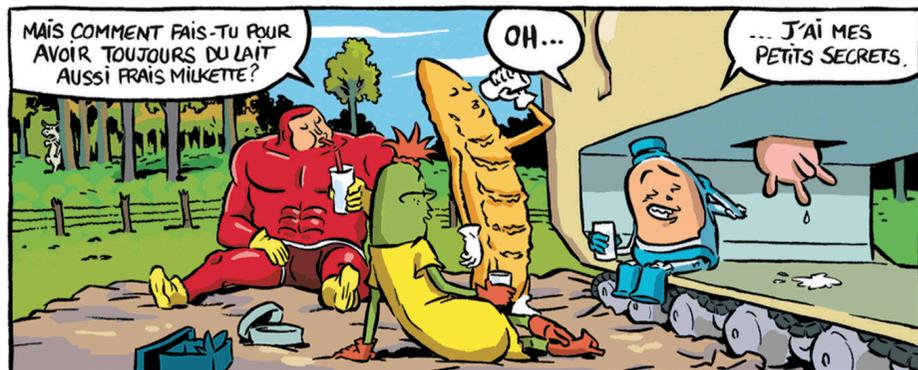
> Un laitage (yaourt, petits suisses, fromage blanc, ...) est un produit naturellement riche en lait et en calcium.

> Une préparation lactée (crème, mousse, entremets, flan...) est un produit à base de lait auquel on ajoute du sucre, des matières grasses et des arômes pour le goût et pour le rendre plus onctueux... ils apportent peu de calcium et beaucoup de sucre et de gras. Consomme-les de temps en temps pour te faire plaisir, mais n'oublie pas les VRAIS laitages !



LE CONSEIL +

Varie ta consommation entre laitages et fromages car chacun a ses propres caractéristiques et des saveurs très différentes. C'est plus rigolo de ne pas manger toujours la même chose !



www.api-restauration.com

api

Conception CréApi

SOYONS COMPLICES !

Novembre - Décembre 2014

EDITO



Nous sommes une famille d'aliments source de Calcium, nécessaire à la croissance et à la solidité des os de nos enfants. Qui sommes-nous ?

LES PRODUITS LAITIERS

Quels produits classer dans cette famille ?

Les fromages, les laitages mais aussi les desserts lactés à condition qu'ils contiennent au moins 50% de lait lors de leur fabrication.

Au fil du temps, les rayons de nos supermarchés se sont étendus pour proposer une gamme de produits laitiers toujours plus importante. Il est quelquefois difficile de s'y retrouver et de savoir si le produit que l'on achète est bon pour la santé.

◇ **Les fromages** : les fromages fondus sont les plus appréciés de nos enfants. Ils sont faciles à tartiner sur une tranche de pain. Pour la découverte et leur teneur en calcium, pensez à leur proposer également des fromages à pâte dure ou à pâte molle : camembert, emmental, tomme, bleu... fondus, gratinés, ou dans les sauces, certaines saveurs plus corsées peuvent être découvertes au travers de préparations culinaires. La variété est au rendez-vous puisqu'il existe en France pas moins de 350 fromages différents.

◇ **Les laitages** : yaourts, yaourts à boire, fromages blancs, petits suisses, faisselle... Nature, fruités, sucrés, aromatisés... de quoi satisfaire les goûts de chacun tout en leur apportant une bonne dose de calcium. Pour varier encore plus les plaisirs, agrémentez-les avec des morceaux de fruits frais, de la compote, ou un coulis de fruits... Ils apprécieront !

◇ **Les desserts lactés** : les crèmes desserts, les flans gélatinés, les mousses ou les riz au lait. A la différence des laitages, ils sont plus riches en sucre et en matières grasses et contiennent des additifs. Pour la variété et le plaisir, proposez-les occasionnellement, en alternance avec les laitages.

3 à 4 produits laitiers par jour dont une portion de fromage, une bonne dose de variété et de plaisir, et le compte est bon !

Votre Diététicienne
à votre écoute sur le site
www.api-restauration.com

api

MENUS DU 03 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2014

api

Lundi 03 Nov.	Mardi 04 Nov.		Jeudi 06 Nov.	Vendredi 07 Nov.
Chou blanc aux raisins Cordon bleu Petits pois carottes Camembert Mousse au chocolat au lait	Salami et cornichons Aiguillettes de poulet sauce capitonade (oignon, échalote, tomate) Purée de pomme de terre Suisse nature sucré Fruit		 Potage légumes Moussaka Salade verte St Morêt Gâteau au Yaourt maison 	Salade de pommes de terre et ciboulette Pavé de poisson gratiné au fromage Haricots verts Gouda Fruit d'ici 
Lundi 10 Nov.	Mardi 11 Nov.		Jeudi 13 Nov.	Vendredi 14 Nov.
Carottes râpées au jus d'orange Chipolatas Purée de pois cassés Petit Louis tartine Flan nappé caramel	FERIE		 Potage Du Barry Colin sauce lombarde (crème tomate poivron) Semoule Yaourt aromatisé Fruit	Betterave vinaigrette Boulettes d'agneau à l'indienne Courgettes en gratin Tomme Du Haut Anjou Beignet 
Lundi 17 Nov.	Mardi 18 Nov.		Jeudi 20 Nov.	Vendredi 21 Nov.
Taboulé à l'oriental Paupiette de dinde sauce soubise (oignons)  Haricots beurre Carré fondu Fruit	Concombre créole (maïs ananas) Sauté de bœuf Frites Suisse aromatisé Cocktail de fruits au sirop		REPAS ALSACIEN Soupe de lentilles à l'alsacienne Choucroute Tarte pomme rhubarbe	Salade ostendaise (céleri surimi mayonnaise) Merlu sauce dieppoise (moules crevettes) Riz Coulommiers Fruit 

Trouve l'Intrus:



La crème fraîche, tout comme le beurre, contient beaucoup de matières grasses et peu de calcium; ce n'est pas un produit laitier.

Info Développement Durable :

Du 22 au 30 Novembre 2014, aura lieu la **Semaine Européenne de la Réduction des Déchets**. Mobilisons-nous !

A cette occasion, API Restauration sensibilise les convives et les équipes de restauration à la lutte contre le gaspillage en rappelant ce crédo « Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas ».

Plus d'informations sur notre site internet www.api-restauration.com.



Lundi 24 Nov.	Mardi 25 Nov.		Jeudi 27 Nov.	Vendredi 28 Nov.
Salade coleslaw Cuisse de poulet rôtie Ratatouille Brie Liégeois vanille	Pâté de campagne et cornichons Hoki sauce aneth Brocolis et pommes de terre Yaourt aromatisé Fruit 		 Salade de pommes de terre à l'échalote Saucisse de Toulouse Carottes Mimolette Eclair au chocolat	Velouté de tomate Hachis Parmentier Salade verte Suisse nature sucré Fruit 
Lundi 01er Déc.	Mardi 02 Déc.		Jeudi 04 Déc.	Vendredi 05 Déc.
Taboulé Fricadelle de bœuf au paprika Haricots verts Vache qui rit Fruit d'ici 	Céleri rémoulade Sauté de volaille sauce charcutière (moutarde cornichons) Blé aux petits légumes Carré de ligueil Mousse au chocolat		Potage légumes Raviolis Salade verte Yaourt nature sucré Cake au citron et noix de coco maison 	Salade de pâtes italienne Poisson meunière et citron Petits pois Emmental Fruit
Lundi 08 Déc.	Mardi 09 Déc.		Jeudi 11 Déc.	Vendredi 12 Déc.
Pamplemousse Aiguillettes de volaille sauce aux oignons Pommes de terre boulangère Yaourt aromatisé Abricot au sirop 	Salade de blé carnaval Rôti de bœuf Purée de légumes Fraidou Fruit		 Potage tomate vermicelle Boulettes de bœuf Sauce estragon Courgettes poêlées Camembert Crème dessert chocolat	Saucisson à l'ail cornichons Merlu sauce rougail (ail tomate huile d'olive) Riz Suisse nature sucré Fruit
Lundi 15 Déc.	Mardi 16 Déc.		Jeudi 18 Déc.	Vendredi 19 Déc.
Macédoine vinaigrette Nuggets de poisson Carottes vichy Chanteneige Fruit d'ici 	Salade verte aux dés de poulet Jambon blanc Purée St Paulin Flan nappé caramel		 REPAS DE NOEL 	 Potage poireaux Normandin de veau sauce Bercy (tomate échalote) Chou fleur Coulommiers Fruit

API RESTAURATION VOUS SOUHAITE DE BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !