



La lettre de CUISTO rigolo

sur la restauration scolaire



Septembre-Octobre 2012

de ROQUEFORT-LA BÉDOULE

Les clés d'une rentrée réussie

Contactez nos diététiciennes
www.sodexoconseil.com

N° Magique 32 23 dites "Sodexo"
0344 971100

édito

Changement de rythme, emploi de temps chargé, nouvelle organisation, une rentrée n'est jamais de tout repos pour les parents et pour les enfants !

Avec une alimentation variée et équilibrée, un rythme de repas et de coucher plus régulier, vous aiderez votre enfant à bien commencer l'année scolaire.

Bonne reprise à tous !

Aurélien Blanchet
Directeur Régional Sodexo

Garder les bonnes habitudes alimentaires

En vacances, on a souvent plus de temps pour faire les courses et cuisiner des produits frais de saison. L'été est également une saison propice à la consommation de plats simples et rafraîchissants tels que des salades à base de crudités, des fruits...

Ainsi, pour aider votre enfant à faire le plein de vitamines tout au long de l'année, continuez à lui proposer des légumes et fruits frais à chaque repas. Prendre un bon petit-déjeuner est également l'une des bonnes habitudes généralement acquise pendant les vacances. C'est une habitude qu'il faut absolument conserver toute l'année, même si le temps manque parfois.

Le saviez-vous ?

Les diététiciennes Sodexo animent des ateliers ludo-pédagogiques sur « Les atouts du petit-déjeuner ». Ainsi, à l'aide d'un tableau interactif, de jeux et de quiz avec boîtiers de vote, les enfants sont sensibilisés à l'importance de prendre un petit-déjeuner équilibré.

Le petit-déjeuner, un repas primordial !

Le petit-déjeuner est indispensable à tous, petits et grands. Il doit couvrir 20 à 25% des besoins énergétiques de la journée. Un petit-déjeuner complet et équilibré favorise la concentration, évite le « coup de pompe de 11 heures » et les grignotages. Pour être équilibré, le petit-déjeuner doit comporter : un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage...), un produit céréalier (pain, céréales peu sucrées, biscottes...), un fruit (frais entier, en jus, en salade...) et une boisson pour réhydrater l'organisme.

À chacun son petit-déjeuner !

1 verre de lait chocolaté
2 tranches de pain beurré avec confiture
1 kiwi

1 bol de fromage blanc avec miel ou confiture
1 pain au lait
1 verre de jus d'oranges pressées

2 tranches de pain
1 portion de fromage
1 bol de salade de fruits frais
1 verre d'eau

1 yaourt à boire
1 barre de céréales
1 banane

Le potiron, légume STAR de l'automne

Le potiron fait partie de la famille des cucurbitacées. Il se récolte de septembre à décembre.

Composé de plus de 92% d'eau, le potiron est peu calorique. Il est particulièrement riche en provitamine A (bêta-carotène) aux propriétés anti-oxydantes, en potassium et en fibres.

Le potiron se prête à de nombreuses préparations salées ou sucrées : en soupe, en purée, en gratin, en tarte, en confiture, en glace...



Crumble au potiron

pour 4 pers.

Ingrédients :

- 1 kg de potiron
- 200 g de cheddar ou cantal
- 2 oignons
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 150 g de farine
- 80 g de beurre salé

Préparation :

- 1 Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
- 2 Éplucher le potiron et le couper en gros cubes.
- 3 Émincer finement les oignons puis disposer le tout dans un plat.
- 4 Verser un fond d'eau et le mettre dans le four chaud pendant 30 à 40 min environ : les cubes de potiron doivent pouvoir être écrasés à la fourchette.
- 5 Pendant la cuisson, confectionner le crumble : mélanger du bout des doigts la farine et le beurre, puis émietter 80 g de fromage.
- 6 Sortir le plat du four, écraser grossièrement les cubes de potiron et ajouter la crème fraîche et le reste de fromage coupé en petits morceaux.
- 7 Répartir le crumble sur le potiron et remettre au four chaud.
- 8 Laisser cuire environ 20 min jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.



Cuisto Rigolo présente

La Fête de la rentrée en septembre



et La Journée du Goût en octobre

Semaine du 3 au 7 septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		JOURNÉE DE LA RENTRÉE COCKTAIL ÉNERGIE SALADE ICEBERG		SALADE DE TOMATES RADIS CROQ'AU SEL	SALADE DE PÂTES "NEZ ROUGE" POMMES DE TERRE À LA CIBOULETTE
Plat principal		CUISSE DE POULET RÔTI		SAUTÉ DE PORC AUX OLIVES	HOKI SAUCE CITRON
Garniture		POMMES DE TERRE "COWBOY"		HARICOTS BEURRE	CAROTTES PERSILLÉES
Fromage		CARRÉ FROMAGE FRAIS FRAIDOU		TOMME BLANCHE SAINT-MÔRET	EMMENTAL BLEU
Dessert		FLAN NAPPÉ CAMEL MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT		CLAFOUTIS AUX ABRICOTS ACAPULCO	FRUIT

Semaine du 10 au 14 septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	TOMATES VINAIGRETTE PASTÈQUE	ŒUF DUR VINAIGRETTE MOUSSE DE FOIE ET CORNICHONS		SALADE DE POIS CHICHES LENTILLES VINAIGRETTE	CAROTTES RÂPÉES SALADE FRAÎCHEUR
Plat principal	BOULETTES DE MOUTON À LA CATALANE	FILET DE POISSON SAUCE BASILIC		POISSON PANÉ ET CITRON	RÔTI DE DINDE SAUCE NORMANDE
Garniture	CHOU-FLEUR PERSILLÉ	PÂTES PAPILLONS		ÉPINARDS EN BRANCHES À LA CRÈME	RIZ CRÉOLE
Fromage	YAOURT NATURE FROMAGE BLANC ET SUCRE	EDAM TOMME GRISE		CANTAL (AOC) SAINT-BRICET	PETIT COTENTIN BÛCHETTE LAIT DE MÉLANGE
Dessert	MARBRÉ AU CHOCOLAT GAUFRE AU SUCRE	FRUIT		FRUIT	OPÉRATION GLACE

Semaine du 17 au 21 septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	BETTERAVES VINAIGRETTE MACÉDOINE MAYONNAISE	RADIS VINAIGRETTE CHIFFONNADE DE SALADES VERTES		SAUCISSON À L'AIL ET CORNICHON RILLETES DE SARDINE AU CÉLERI	TOMATES AU BASILIC CÉLERI RÂPÉ VINAIGRETTE
Plat principal	ESTOUFFADE DE BŒUF À LA PROVENÇALE	SAUCISSES CHIPOLATAS		SPAGHETTIS À LA BOLOGNAISE	FILET DE HOKI SAUCE CIBOULETTE
Garniture	SEMOULE COURGETTES PERSILLÉES	PURÉE DE POMMES DE TERRE		*****	HARICOTS VERTS PERSILLÉS
Fromage	YAOURT AROMATISÉ YAOURT NATURE SUCRÉ	GOUDA VACHE QUI RIT RICHE EN CALCIUM		BRIE SAMOS	FROMAGE BLANC ET SUCRE YAOURT AROMATISÉ
Dessert	FRUIT	COMPOTE POMMES-ABRICOTS ALLÉGÉE		FRUIT	MUFFIN AUX PÉPITES DE CHOCOLAT CUBES DE PÊCHES AU SIROP

Semaine 24 au 28 septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE PASTÈQUE	BETTERAVES VINAIGRETTE HARICOTS VERTS VINAIGRETTE			CONCOMBRE À LA MENTHE "L'ICEBERG QUI CHIP"
Plat principal	NUGGETS DE POULET	SAUTÉ DE PORC AU ROMARIN			PARMENTIER VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES PROVENÇAUX
Garniture	RATATOUILLE	LENTILLES		REPAS BIO	*****
Fromage	CANTAFRAIS PETIT MOULÉ AUX FINES HERBES	FROMAGE BLANC ET SUCRE YAOURT AROMATISÉ			FROMAGE DES PYRÉNÉES EMMENTAL
Dessert	SEMOULE AU LAIT RIZ AU LAIT SMARTIES	FRUIT			FLAN NAPPÉ CAMEL MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT

Semaine du 1^{er} au 5 octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	COQUILLETES AU PISTOU HARICOTS BLANCS À LA PROVENÇALE	CHAMPIGNONS À LA CIBOULETTE RADIS ET BEURRE		CONCOMBRE SAUCE BULGARE CHOU ROUGE MARINÉ	SAUCISSON À L'AIL ET CORNICHON "L'ŒUF DÉGUISÉ EN TOMATE"
Plat principal	HOKI SAUCE CITRON	HACHÉ DE POULET SAUCE PROVENÇALE		RÔTI DE PORC	DAVICROQUETTES DE POISSON
Garniture	PURÉE DE POTIRON	SEMOULE		GRATIN DAUPHINOIS	CAROTTES PERSILLÉES
Fromage	PETIT COTENTIN BÛCHETTE LAIT DE MÉLANGE	GOUDA SAINT-BRICET		TOMME BLANCHE FROMAGE FRAIS FRAIDOU	YAOURT AROMATISÉ YAOURT NATURE SUCRÉ
Dessert	FRUIT	ENTRÊMENTS AU CHOCOLAT YAOURT AUX FRUITS MIXÉS		OPÉRATION GLACE	FRUIT

Semaine du 8 au 12 octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	TOMATES AU BASILIC COURGETTES RÂPÉES AU CURRY	MACÉDOINE MAYONNAISE BETTERAVES ET MAÏS		SALADE DE TORTIS 3 COULEURS TABOULÉ	CAROTTES RÂPÉES CHOUX BICOLORES
Plat principal	BURGER DE VEAU SAUCE BARBECUE	MARMITE DE POISSON À L'ORIENTALE		ŒUF FLORENTINE	BŒUF AU CURRY
Garniture	PENNES RIGATE	CHOU-FLEUR		*****	RIZ PILAF
Fromage	SAINT-PAULIN MIMOLETTE	FROMAGE BLANC ET SUCRE YAOURT NATURE SUCRÉ		PETIT-SUISSE FROMAGE FRAIS SUCRÉ	COULOMMIERS FONDU VACHE QUI RIT RICHE EN CALCIUM
Dessert	FLAN NAPPÉ CAMEL "LA POMME PLANTÉE"	FRUIT		FRUIT	COMPOTE POMMES-CASSIS ALLÉGÉE ABRICOTS AU SIROP

Semaine du 15 au 19 octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	BETTERAVES CRUES RÂPÉES CHOU BLANC AUX RAISINS	SALADE DE TORTIS 3 COULEURS TABOULÉ		LA JOURNÉE DU GOÛT SALADE DE BETTERAVES ET CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE AU MIEL	SALADE VERTE CONCOMBRE À LA MENTHE
Plat principal	PAVÉ DE POISSON SAUCE ARMORICAINE	SAUTÉ DE PORC SAUCE CHAMPIGNONS		AIGUILLETES DE POULET SAUCE AUX FRUITS DE LA PASSION	FILET DE POISSON SAUCE BASILIC
Garniture	POËLÉE DE LÉGUMES	HARICOTS VERTS PERSILLÉS		PURÉE DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE	COURGETTES À LA BÉCHAMEL
Fromage	FROMAGE DES PYRÉNÉES EDAM	YAOURT AROMATISÉ YAOURT NATURE SUCRÉ			FROMAGE BLANC ET SUCRE YAOURT AROMATISÉ
Dessert	CUBES DE POIRES AU SIROP COMPOTE DE POMMES ALLÉGÉE	FRUIT		MARBRÉ AU CHOCOLAT	CAKE AU FRUITS MADELEINE

Semaine du 22 au 26 octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	CÉLERI RÉMOULADE	POMMES DE TERRE SAUCE RAVIGOTE			SAUCISSON À L'AIL ET CORNICHON
Plat principal	BETTERAVES CRUES RÂPÉES	LENTILLES VINAIGRETTE			RILLETES DE SARDINES AU CÉLERI
Garniture	SAUTÉ DE BŒUF AUX CAROTTES	DAVICROQUETTES DE POISSON			JAMBON BLANC EN CHIFFONNADE
Fromage	SEMOULE	CORDIALE DE LÉGUMES		REPAS BIO	MACARONIS
Dessert	BRIE FROMAGE FRAIS FRAIDOU	SAINT-NECTAIRE (AOC) TOMME GRISE			EDAM SAINT-BRICET
Dessert	COCKTAIL DE FRUITS COMPOTE POMMES-FRAMBOISES ALLÉGÉE	FRUIT			FRUIT