



CÔTÉ NUTRITION :

Notre alimentation couvre elle aussi une partie de nos besoins en vitamine D. Les aliments les plus riches sont les poissons gras (hareng, sardine, saumon), le foie de veau, le jaune d'œuf ainsi que certains végétaux tels que les champignons...et la fameuse cuillère d'huile de foie de morue de nos grands-mères !



CÔTÉ RECOMMANDATIONS :

Une supplémentation en vitamine D (sous forme de gouttes) peut s'avérer nécessaire chez les populations dont les besoins sont plus élevés :

- les tout-petits (qui ne doivent pas être exposés au soleil),
- les enfants et adolescents jusqu'à la fin de la croissance,
- les femmes enceintes et allaitantes,
- les personnes de plus de 60 ans.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Associer calcium et Vitamine D est essentiel pour la croissance et l'entretien de la masse osseuse.
- C'est grâce à la vitamine D que notre corps absorbe le calcium des aliments, et le fixe sur les os.

une saison...une recette

Yaourt glacé aux fruits

Pour 4 personnes :

- 4 yaourts brassés nature
- 300g de fruits de saison (fraise, framboise, pêche...)
- 70g de sucre (à ajuster selon ses goûts et les fruits utilisés)



1. Mixer le yaourt, les fruits et le sucre.



2. Verser cette préparation dans un récipient hermétique (ou dans des moules à esquimaux pour les enfants^^) et placer au congélateur.



3. Remuer toutes les 20 min à l'aide d'une fourchette, pour éviter que des cristaux ne se forment. (si vous disposez d'une sorbetière, la texture sera plus homogène et onctueuse)

4. Servir dans l'heure qui suit la préparation (le yaourt durcit beaucoup s'il est laissé au congélateur : dans ce cas penser à le sortir 15 minutes avant de le déguster)



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-Baroeul

JUILLET AOÛT 2020

Soyons Complices à table !



ÉDITO

La vitamine D, la vitamine du soleil !

Cette année, encore plus que d'habitude, l'envie de sortir et de profiter du soleil est grande ! Le soleil est bénéfique non seulement pour notre moral mais aussi pour notre santé. Ses rayons UVB permettent en effet à la peau de synthétiser de la vitamine D, une vitamine indispensable à la minéralisation de l'os, du cartilage et des dents, et à la croissance osseuse.

Une exposition régulière au soleil garantit une bonne réserve en vitamine D. Sous nos latitudes, il faut profiter de ces rayonnements qui ne sont présents que d'avril à septembre. Exposer sa peau (visage et avant bras) une vingtaine de minutes deux fois par semaine permet à l'organisme de synthétiser une quantité suffisante de vitamine D.

Attention toutefois, l'exposition solaire est bénéfique à condition qu'elle reste raisonnable ! On ne vous le répètera jamais assez : protégez-vous et hydratez-vous ! Bel été ensoleillé !

Le Pôle Nutrition Santé



Conception Créa-Pi

Lundi 6 juillet	Mardi 7 juillet	Mercredi 8 juillet	Jeudi 9 juillet	Vendredi 10 juillet
Jus de fruits Carottes râpées vinaigrette	Céleri rémoulade	Concombre bulgare	Salade de tomates au basilic	Salade vinaigrette
Bolognaise de boeuf <i>subst:bolognaise de soja</i> Torsades Emmental râpé	Rôti de porc forestier <i>subst:quenelle nature</i> Haricots verts Pommes de terre persillées	Paupiette de veau à la niçoise <i>subst:omelette</i> Semoule	Emincé de poulet aigre doux <i>subst:marmite de poisson</i> Riz aux petits légumes	Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait
Mousse au chocolat	Compote de pommes	Eclair chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit de saison

Lundi 13 juillet	Mardi 14 juillet	Mercredi 15 juillet	Jeudi 16 juillet	Vendredi 17 juillet
Betteraves rouges vinaigrette		Laitue vinaigrette	Macédoine de légumes	Salade de tomates mozzarella
Merguez <i>subst:quenelle nature</i> Légumes couscous Semoule	FERIE	Cordon bleu <i>subst:omelette</i> mayonnaise Pommes de terre rissolées	Marmite de colin gratiné Petits pois carottes et pommes de terre vapeur	Carbonara de porc <i>subst:carbonara de poisson</i> Mini penne
Pointe de brie		Yaourt nature sucré	Doonuts sucré	Fruit de saison

Lundi 20 juillet	Mardi 21 juillet	Mercredi 22 juillet	Jeudi 23 juillet	Vendredi 24 juillet
Salade de concombres vinaigrette	Duo de carottes et céleri vinaigrette		Salade vinaigrette	Terrine de campagne
Sauté de poulet au romarin <i>subst:quenelle de brochet</i> Torsades Emmental râpé	Jambon blanc <i>subst:poisson blanc</i> Chou fleur et pommes de terre à la crème	Paëlla de poisson <i>subst:paëlla de poisson</i>	Hachis parmentier de boeuf <i>subst:parmentier de légumes et fromage</i>	Filet de poisson meunière sauce froide meunière Pommes de terre vapeur
Fruit de saison	Compote abricot	Vache picon Fruit de saison	Ile flottante	Flan nappé au caramel

Lundi 27 juillet	Mardi 28 juillet	Mercredi 29 juillet	Jeudi 30 juillet	Vendredi 31 juillet
Macédoine de légumes	Carottes râpées au fromage	Concombres crème ciboulette		Salade de tomates vinaigrette
Fricassée de poulet aux épices <i>subst:ballotine de poisson</i> Pommes de terre noisettes	Rôti de porc aux olives <i>subst:filet de poisson</i> Macaronis	Filet de poisson pané Haricots beurre aux oignons Pommes de terre vapeur	Fricadelle/merguez Légumes couscous Semoule	Quenelle nature sauce provençale Riz pilaf
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Gaufre poudrée	Petit moulé Fruit de saison	Laitage

Lundi 3 août	Mardi 4 août	Mercredi 5 août	Jeudi 6 août	Vendredi 7 août
Salade vinaigrette	Duo de carottes et céleri vinaigrette	Salade de concombres vinaigrette		Terrine de campagne
Hachis parmentier de boeuf <i>subst:parmentier de légumes et fromages</i>	Sauté de poulet aux herbes <i>subst:quenelle de brochet</i> Mini penne Emmental râpé	Jambon blanc <i>subst:omelette</i> Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Paëlla de poisson <i>subst:paëlla de poisson</i>	Filet de poisson meunière sauce froide meunière Pommes de terre vapeur
Ile flottante	Fruit de saison	Compote abricot	Vache picon Fruit de saison	Flan nappé caramel

Lundi 10 août	Mardi 11 août	Mercredi 12 août	Jeudi 13 août	Vendredi 14 août
Carottes râpées vinaigrette	Melon	Salade de tomates basilic	Salade vinaigrette	Concombres bulgare
Rôti de porc forestier <i>subst:quenelle nature</i> Haricots verts Pommes de terre persillées	Bolognaise de boeuf <i>subst:bolognaise de boeuf</i> Torsades Emmental râpé	Emincé de poulet aigre doux <i>subst:marmite de poisson</i> Riz aux petits légumes	Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait	Paupiette de veau à la niçoise <i>subst:poisson blanc</i> Semoule
Compote de pommes	Mousse au chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Gaufre poudrée

Lundi 17 août	Mardi 18 août	Mercredi 19 août	Jeudi 20 août	Vendredi 21 août
Betteraves rouges vinaigrette	Laitue vinaigrette	Concombres persillés	Salade de tomates vinaigrette	Macédoine de légumes
Carbonara de porc <i>subst:carbonara poisson</i> Mini penne	Cordon bleu <i>subst:nugget's de blé</i> mayonnaise Pommes de terre rissolées	Merguez Légumes couscous/ semoule	Quenelle nature sauce niçoise Riz pilaf	Marmite de colin à la crème Petits pois carottes et pommes de terre
Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Pointe de brie	Laitage	Eclair chocolat