

Réseau santé - 2013 - Menus Lundi

<p><u>Lundi 7 janvier 2013</u> Gratin quinoa/lentilles corail/poireau Dessert lacté Fruit de saison</p>	<p>Repas végétarien Encore une complémentation de type légumineuse/céréales (quinoa/lentilles) pauvre en matière grasse mais riche en fibres et vitamines. Le fruit vient en plus grâce à sa vitamine C augmenter l'absorption du fer végétal.</p>
<p><u>Lundi 14 janvier 2013</u> Carottes râpées /orange Vol au vent Fruit</p>	
<p><u>Lundi 21 janvier 2013</u> Duo de légumineuse/échalotes Saumon vapeur/Épinards béchamel Tarte aux pommes</p>	
<p><u>Lundi 28 janvier 2013</u> Salade Pommes de terre/thon/œuf Poêlée de légumes Crème aux œufs/caramel</p>	
<p><u>Lundi 4 février 2013</u> Betteraves en salade Rôti de porc à la moutarde Gratin de blettes Compote</p>	
<p><u>Lundi 11 février 2013</u> Choucroute Salade ananas/orange</p>	
<p><u>Lundi 18 février 2013</u> Salade doucette Saucisson à cuire / Pommes de terre au four Laitage</p>	
<p><u>Lundi 25 février et 4 mars 2013</u> Vacances</p>	

<p><u>Lundi 18 mars 2013</u></p> <p>Salade de lentilles Lasagnes épinards / fromage de chèvre salade de fruits</p>	<p><u>Repas végétarien</u></p> <p>En l'absence de produits carnés, afin d'assurer un apport optimal en protéines de bonne qualité il est important d'associer une légumineuse (les lentilles) à une céréale ou son dérivé (les pâtes à lasagnes faites à partir de blé)</p> <p>On ajoute les épinards pour leur richesse en fibres et vitamines C, folates, et provitamine A.</p> <p>Le fromage de chèvre apporte du calcium</p> <p>On termine par une salade de fruits pour les fibres et les vitamines des fruits frais</p>
<p><u>Lundi 25 mars 2013</u></p> <p>Bourguignon aux carottes / polenta Fromage sec Compote</p>	<p>La polenta (semoule de maïs) riche en glucide complexe permet un bon maintien de la sensation de satiété. De plus, reconstituée avec du lait, elle apporte du calcium.</p> <p>Pour la viande on peut trouver du bœuf bourguignon dégraissé ce qui permet d'avoir un plat peu onéreux, riche en bonnes protéines, fer, et légumes (carottes, oignons) mais pauvre en matière grasse.</p> <p>On peut donc se permettre une part de fromage sec pour le calcium</p>
<p><u>Lundi 25 mars 2013</u></p> <p>Bourguignon aux carottes / polenta Fromage sec Compote</p>	<p>La polenta (semoule de maïs) riche en glucide complexe permet un bon maintien de la sensation de satiété. De plus, reconstituée avec du lait, elle apporte du calcium.</p> <p>Pour la viande on peut trouver du bœuf bourguignon dégraissé ce qui permet d'avoir un plat peu onéreux, riche en bonnes protéines, fer, et légumes (carottes, oignons) mais pauvre en matière grasse.</p> <p>On peut donc se permettre une part de fromage sec pour le calcium</p>
<p><u>Lundi 1 avril 2013</u></p>	<p>Férié</p>
<p><u>Lundi 8 avril 2013</u></p> <p>Salade pois chiches / poivrons Colin au four / purées de carottes et brocolis Crème de soja</p>	<p><u>Repas poisson</u></p> <p>Des pois chiches pour leur richesse en fibres (protection du colon) et pour une bonne satiété, des poivrons riches en vitamines C</p> <p>Le poisson pour ses protéines de bonne qualité, son apport en iode.</p> <p>Pour finir le repas la crème de soja remplace le laitage ce qui permet de compléter l'apport en protéine du repas, elle apporte aussi du calcium et est elle aussi pauvre en cholestérol.</p>

<p><u>Lundi 15 avril 2013</u> Salade de choux fleurs Omelette fromage / pommes de terre Salade de fruits</p>	<p>Le chou fleur est un légume riche en fibres, un des plus riche en vitamine C (dont la teneur varie peu dans le temps) et en potassium (prévention de l'hypertension) Les œufs sont riches en protéines (le blanc uniquement) d'excellente qualité. Du fromage pour le calcium et des pommes de terre pour une bonne sensation de satiété. Une salade de fruit riche en vitamine C pour augmenter l'absorption du fer contenu dans les œufs.</p>
<p><u>Lundis 24 et 29 avril 2013</u></p>	<p>Vacances scolaires</p>
<p><u>Lundi 6 mai 2013</u> Salade œufs durs / foies de volaille Quinori/ sauce tomate Congolais</p>	<p>Une salade riche en protéines (œufs, foie de volaille) en oméga 3 (foie de volaille) Un mélange riz et quinoa pour les glucides complexe et leur action sur la satiété. Des congolais pour apporter du calcium (lait concentré sucré) et finir par une note sucré (undessert plus sucré de temps en temps ne pose pas de problème au niveau de l'équilibre alimentaire)</p>
<p><u>Lundi 13 mai 2013</u> Crudités et crudités Cuisses de poulet rôties / poêlée de légumes de saison Gâteau au fromage blanc / coulis de fruits</p>	<p>Un repas coloré, très riche en fibres (anti-cholestérol et protection du colon) et en vitamines variées (à chaque couleur et nature de légumes correspond une famille de vitamines et de nutriments). De plus juste cuits al dente (croquants) les légumes conservent une partie de leurs vitamines. Le poulet est une viande maigre si l'on ne consomme pas la peau très riche en cholestérol. On peut terminer le repas par un bon dessert à base de fromage blanc pour le calcium sous forme de gâteau car le repas ne comporte pas de féculents ou peu (le pain).</p>
<p><u>Lundi 27 mai 2013</u> Salade verte Légumes farcis au quinoa Laitage Fraises</p>	<p>Repas végétarien Les fibres et vitamines sont apportés par la salade et les légumes que l'on farcis. La viande est remplacée par le quinoa qui a la particularité d'avoir une grande richesse en protéines avec tous les acides aminés essentiels (donc qui ne nécessite pas de complémentation.) Un laitage pour compléter l'apport en protéines et pour son calcium. Un fruit riche en vitamine C pour augmenter la biodisponibilité du fer végétal (l'utilisation du fer par l'organisme).</p>

<p><u>Lundi 3 juin 2013</u> Mélange de crudités Sauté de dinde/navets/ pommes de terre nouvelles/maïs Fromage sec</p>	<p>Un repas plein de vitamines et pauvre en matières grasses si l'on abuse pas de la vinaigrette. La dinde est une volaille à faible teneur en matières grasses et en acides gras saturés. De plus elle est riche en protéines. Des pommes de terre pour leurs glucides lents et leur action sur la sensation de la satiété. Des navets (familles des crucifères) pour leur effet protecteur du colon. Du coup on peut se permettre de prendre pour apporter le calcium une part de fromage sec.</p>
<p><u>Lundi 10 juin 2013</u> Tomates/mozzarella Risotto poisson/crevettes fruit de saison (cerises)</p>	<p>Repas poisson La tomate est riche en potassium et vitamines C et A, en fer. La mozzarella apporte le calcium. Un plat complet apporte les féculents pour la satiété si on les cuit al dente et les produits de la mer pour leur iode et protéines. Enfin un fruit pour compléter l'apport vitaminique et les fibres.</p>
<p><u>Lundi 17 juin 2013</u> Taboulé de boulgour Saucisses aux herbes / ratatouille Clafoutis au fruit</p>	<p>Le boulgour (blé dur concassé et débarrassé du son) apporte les glucides lents pour une bonne satiété. Les saucisses sont moins riches en protéines que la viande. L'apport sera complété par l'appareil du clafoutis (œuf et lait et le lait apporte en plus le calcium). La ratatouille apporte fibres et vitamines (si on cuit les légumes au juste temps)</p>
<p><u>Lundi 24 juin 2013</u> <u>Buffet d'été à définir</u></p>	<p>En choisissant bien sur un buffet il est tout à fait possible de concevoir un repas équilibré contenant des protéines (produit carné ou par complémentarité mixte, des fibres (fruit et légumes ou produits complets) un laitage (lait, fromage, yaourt...), un féculent (pâtes, pain...) et une matière grasse. Ne pas oublier un peu de sucre pour le plaisir</p>
<p><u>Lundi 1 juillet</u> Repas au jardin</p>	<p>Les adhérents qui le désirent, viennent avec leur repas au jardin + 1 chaise si besoin afin de partager un moment de convivial</p>
<p><u>Lundi 23 septembre 2013</u> Salade verte Ragoût de pommes de terre/ saucisses Laitage et coulis de fruits</p>	<p>Un repas équilibré peu onéreux qui débute par une salade verte pour son apport en eau (à une période où l'on boit moins au vu des baisses de la température) et son très faible apport énergétique si l'on abuse pas de la vinaigrette. Un plat complet associant un féculent (les pommes de terre pour la satiété) et des saucisses pour l'apport protéique (on peut aisément consommer de la charcuterie 1 à 2 fois par semaine) Un laitage pour l'apport en calcium et un coulis de fruit frais pour les vitamines</p>

<p>Lundi 30 septembre 2013 Lentilles en salade Cuisse de poulet grillé / Tian provençal/Fromage Compote</p>	<p>Les lentilles sont très riches en fibres et en sels minéraux dont le fer. Le poulet est une viande maigre, si la peau n'est pas consommée, et pauvre en cholestérol. Le tian permet d'apporter plusieurs légumes de saison, riches en fibres, ainsi que du calcium si on y inclut un peu de fromage Une compote pour les vitamines et fibres</p>
<p>Lundi 7 octobre 2013 Salade d'endives Tarte potimarron / Jambon cru Semoule au lait et ses zestes d'agrumes</p>	<p>L'endive est un légume peu calorique, très riche en eau, diurétique et riche en sélénium (anti-oxydant cellulaire). Les tartes au légumes sont un bon moyen d'associer un féculent (la pâte brisée) et un légumes riche en fibre et ici en carotène (antioxydant). Le jambon cru est une viande maigre (mais attention très riche sel) Ce repas peu énergétique peut se compléter par un dessert sucré apportant gourmandise, produit laitier pour le calcium et féculents pour compléter l'apport.</p>
<p>Lundi 14 octobre 2013 Assiette surprise</p>	<p>SEMAINE DU GOUT Une assiette équilibrée riche en saveurs</p>
<p>Lundi 21 octobre et lundi 28 octobre 2013</p>	<p>VACANCES SCOLAIRES</p>
<p>Lundi 4 novembre 2013 Salade pommes de terre/ Betteraves Rôti de porc / Gratin de choux fleur Crumble de fruits</p>	<p>La betterave est riche en vitamine du groupe B pour une bonne assimilation des glucides, en potassium, sodium, calcium magnésium et en fibres. Les pommes de terre peu énergétiques pour un féculents apportent une bonne sensation de satiété si elles ne sont pas trop cuites. Le rôti de porc est une viande peu grasse riche en protéines. Le chou fleur est un des légumes les plus riche en vitamine C (donc privilégier les cuissons à la vapeur) en potassium et oligoéléments (fer, magnésium) Le calcium est apporté par la béchamel et le fromage du gratin. Le crumble pour le plaisir et les fibres des fruits</p>
<p>Lundi 11 novembre 2013</p>	<p>FERIE</p>
<p>Lundi 18 novembre 2013 Goulash / pommes de terre vapeur Fromage sec Fruit de saison</p>	<p>Un menu pour nous réchauffer un peu avec un plat mijoté qui si l'on maîtrise la quantité de matière grasse de départ peut ne pas être trop riche. La viande pour les protéines, et des pommes de terre pour la satiété. On peut donc se permettre comme laitage un fromage sec pour le calcium. Un fruit pour les fibres et vitamines.</p>
<p>Lundi 25 novembre 2013 Salade d'endives aux noix</p>	<p>Un repas poisson bon pour le système cardiovasculaire Des endives pour les apports en fibres et potassium (lutte contre l'hypertension) associées à des noix pour leurs apports</p>

<p>Gratin quenelles/poissons/champignons Compote</p>	<p>en oméga 3, magnésium et potassium, des quenelles (qui appartiennent à la catégorie des féculents) pour leur rôle sur la satiété, des champignons pour les vitamines K (favorisant la coagulation) et celles du groupe B. Du poisson pour l'apport en iode, protéines, oméga 3 (protection pour le cœur) et vitamine D pour les poissons gras</p>
<p>Lundi 2 décembre 2013</p> <p>Salade de mâche/ pommes</p> <p>Risotto de quinoa aux légumes et haricots rouges</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Repas végétarien</p> <p>La mâche apporte de la vitamine C, E et des bêta-carotènes. La pomme permet l'absorption du fer des végétaux grâce à sa vitamine C. Ses fibres piègent en plus le cholestérol. Le quinoa est riche en protéines d'excellente qualité qui en plus, complètent celles des haricots rouges, ce qui permet de se passer de produit carné. Des légumes pour les fibres . Le calcium étant apporté par le fromage Nous pouvons donc finir par une mousse au chocolat pour le plaisir de partager un moment convivial</p>
<p>Lundi 9 décembre 2013</p> <p>Gratin de courge / châtaignes</p> <p>Jambon au herbes</p> <p>Yaourt</p> <p>Salade de fruits</p>	<p>Les courges sont des légumes très riches en eau et en provitamine A (vision, qualité de la peau et des muqueuses). Des châtaignes pour la sensation de satiété et leurs richesses en potassium (excellente source) et magnésium. Le jambon est lui une « charcuterie maigre » qui apporte donc des protéines de bonne qualité. Un yaourt pour le calcium et une salade de fruits pour un apport en vitamines variées.</p>
<p>Lundi 16 décembre 2013</p> <p>Céleri rave / carottes râpées</p> <p>Poulet aux dattes / riz</p> <p>Flan</p>	<p>Le céleri rave est très riche en fibres, en potassium, sodium, vitamines C et B sauf B12 absente du règne végétal. Des carottes riches en provitamine A et fibres . Du poulet pour les protéines , les dattes (sèches et non confites sont un fruit) pour le potassium, vitamines B et sa grande richesse en fibres. Le riz pour la sensation de satiété. Le fruit étant déjà dans le plat on termine par un dessert riche en lait pour le calcium</p>
<p>Lundis 23 et 30 décembre 2013</p>	<p>Congés scolaires de Noël</p>