



RESEAU SANTE - MENUS DES ATELIERS DU LUNDI

Menus composés par Severine Péaquin Diététicienne Nutritionniste

DATES	MENUS	INTERETS DIETETIQUES
20 mars 2017	<p>Salade de riz composée Yaourt Pomme au four</p>	<p>Une salade composée est un plat que l'on peut facilement rendre complet. Ici elle contient un féculent (le riz) pour une bonne satiété, des légumes crus (poivrons) pour leurs vitamines et cuits (haricots verts, poids gourmands) pour leur fibres.</p> <p>Le poulet cuit au court bouillon lui apporte des protéines de bonne qualité sans matière grasse car sans la peau.</p> <p>Des herbes fraîches ou surgelées pour compléter l'apport en vitamine C.</p> <p>Une huile bien choisie comme ici un mélange permet d'augmenter nos apport en oméga 3. Des noix de cajou pour la vitamine E.</p> <p>Un yaourt pour le calcium</p> <p>Une pomme cuite pour la gourmandise et ses fibres douces</p>
27 mars 2017	<p>Carottes et céleri râpés Hachis parmentier de poisson Salade de fruits</p>	<p>Le céleri rave possède une bonne densité nutritionnelle. Peu calorique il est source de fibres, de sel minéraux (potassium, calcium et beaucoup de sodium) et de vitamine C. Les carottes elles, sont extrêmement riches en carotène (anti oxydant) et en fibres douces qui régularisent le transit et emprisonnent le cholestérol sanguin.</p> <p>Le hachis parmentier permet ici de compléter l'apport en fibres par la présence de légumes, d'apporter de protéines maigres grâce au poisson blanc, les pommes de terre jouent un rôle dans la satiété et le lait de la purée apporte du calcium.</p>

		<p>Une salade de fruits pour finir sur une note sucrée, colorée et riche en fibres et vitamines.</p>
3 avril 2017	<p>Salade de choux vert Saucisson de Lyon/ pommes de terre Fromage blanc/ coulis</p>	<p>Le chou vert lisse est la rolls des légumes. Sa richesse en certains composés soufrés joue un rôle important dans la diminution du risque de certains cancers (colon) et sa teneur en antioxydants et phytostérols diminue le risque de maladies cardiovasculaires.</p> <p>Le saucisson à cuire est une charcuterie. On peut en consommer qu' 1 fois par semaine en remplacement de la viande. Attention la consommation journalière de charcuterie ne doit pas excéder 25 g par jour. Il est donc préférable de ne plus en consommer cette semaine, et de privilégier les viandes blanches, poissons, au cours de celle-ci.</p> <p>Les pommes de terre vapeur maintiendront un bon sentiment de satiété si elles ne ont pas sur-cuites.</p> <p>Le fromage blanc est une bonne source de protéines et de calcium.</p>
10 avril 2017	<p>Lasagnes aux légumes Fromage sec Fruit</p>	<p>Les lasagnes aux légumes sont un plat végétarien combinant une céréales (les pâtes à lasagnes) et un produit laitier (le fromage) pour un apport en protéines complètes de bonnes qualité et maintenant la satiété. C'est un plat riche en fibres, minéraux (légumes, graines..), et en goût</p> <p>Le fromage sec pour compléter l'apport ne protéines et en calcium.</p> <p>Le fruit pour sa richesse en vitamines.</p>
<p>Vacances de printemps du samedi 15 avril au mardi 2 mai au matin Lundi 8 mai férié</p>		

<p>15/05/17</p>	<p>Radis Risotto végétarien aux légumes de printemps Crème végétale au chocolat noir</p>	<p>Les radis sont vraiment très peu caloriques. Attention donc au beurre consommé couramment avec. Ils contiennent des composés soufrés bénéfiques contre le cancer du colon.</p> <p>Un risotto végétarien est un plat complet associant une céréale (le riz) un produit laitier (le parmesan) et ou une légumineuse (petit pois). Cela permet une bonne complémentarité des protéines en plus d'une bonne sensation de satiété et d'un apport en calcium. Il est ici riche en fibres grâce aux légumes qui le composent.</p> <p>Pour le dessert selon le lait végétal utilisé on aurait un apport en protéine et en calcium plus important. En tout cas 1 dessert sucré ne pose pas problème quand celui-ci est pris à la fin d'un repas.</p>
<p>22/05/17</p>	<p>Salade de tomates Navarin d'agneau Gâteau aux petits beurre</p>	<p>Les tomates sont source de vitamine C, bêta-carotène et surtout du lycopène qui est un puissant antioxydant qui aurait un effet protecteur contre le cancer de la prostate et les maladies cardiovasculaires. Le lycopène est mieux assimilé lorsque la tomate est cuite et accompagnée d'huile.</p> <p>L'agneau est une viande riche en fer, zinc et vitamines B. Les protéines sont de bonne qualité et le taux de matières grasses dépend du morceau choisit (gigot et épaule étant les plus maigre) Sinon à dégraisser avant de le cuisiner. Le navarin apporte des féculents grâce aux pommes de terre et petits pois et des fibres grâce aux légumes.</p> <p>Un gâteau au petit beurre pour le plaisir de partager.</p>

**La plupart des produits utilisés sont biologiques et français ou proviennent de producteurs de proximité.
Les bases sont biologiques et les fruits et légumes le sont à 80 %**