

**MENUS Repas lundis 2014**

*Menus composés par Severine Péaquin Diététicienne Nutritionniste*

|   |   |
|---|---|
| <p><b><u>Lundi 6 janvier 2014</u></b><br/>Salade verte<br/>Gratin de cardon / dés de jambon<br/>Galette des rois</p>                  | <p><b><u>Épiphanie</u></b><br/><i>Une salade pour ses apports en vitamine B9 (renouvellement cellulaire) riche en fibres donc joue un rôle important sur la sensation de rassasiement.</i><br/><i>Des cardons (espèce différente des blettes et spécialité de Lyon ils sont consommés traditionnellement la veille de Noël) très riches en potassium calcium et fibres.</i><br/><i>Une galette à la frangipane pour tirer les rois. Les amandes de l'appareil nous apporteront calcium fibres et la pâte feuilletée jouera un rôle sur la satiété. Malgré sa grande richesse en matières grasses nous pouvons nous le permettre car le repas lui, en contient peu (si l'on fait attention à l'assaisonnement de l'entrée) et est très riche en fibres</i></p> |
| <p><b><u>Lundi 13 janvier 2014</u></b><br/>Carottes râpées au jus d'orange<br/>Sauté de porc / Purée de pommes de terre<br/>Pomme</p> | <p>Un repas vitaminé avec la grande richesse en provitamine A de la carotte (peau, muqueuse, vision) et la vitamine C (système immunitaire, absorption du fer) du jus d'orange tout juste pressée.</p> <p>Un repas qui peut contribuer à faire diminuer le cholestérol avec la pectine (fibres) de la pomme et celle des carottes qui l'emprisonne.</p> <p>De la viande pour les protéines et le fer.</p> <p>Si on fait attention à la qualité et à la quantité de matière grasse ajouté on obtient un plat mijoté peu riche.</p> <p>La purée apporte les pommes de terre pour la satiété et l'énergie à diffusion lente et le lait pour le calcium et la vitamine D</p>  |
| <p><b><u>Lundi 20 janvier 2014</u></b><br/>Couscous végétarien</p>  | <p><b><u>Repas végétarien</u></b><br/>Un plat complet sans produit carné qui apporte des protéines de bonne qualité grâce à</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>Yaourt / Coulis de fruits</p>   | <p>la complémentation légumineuse – céréales.<br/>Des fibres pour le transit avec les légumes d'accompagnement qui juste cuits al dente à la vapeur conservent encore, si on garde la peau, une bonne partie de leurs vitamines et minéraux<br/>Un yaourt pour le calcium et la vitamine D et un coulis de fruits crus pour les vitamines dont la C qui augmentera l'absorption du fer</p>   |
| <p><u>Lundi 27 janvier 2014</u><br/>Pamplemousse<br/>Gratin de choux fleur / Saumon vapeur<br/>Gâteau au chocolat</p>        | <p><b><u>Repas poisson</u></b><br/>½ pamplemousse fournit plus des 2/3 des besoin en vitamine C d'un adulte. C'est un alcalinisant de l'organisme.<br/>Le gratin de choux fleur apporte le calcium et un glucide lent pour la satiété avec le lait et le fromage du gratin et la farine de la béchamel.<br/>Le saumon, poisson gras, apporte des oméga 3 bon pour le cœur et des protéines pour maintenir notre masse musculaire<br/>Ce repas peu énergétique se termine par un bon dessert riche en chocolat noir pour le plaisir</p>   |
| <p><u>Lundi 3 février 2014</u><br/>Salade d'endives<br/>Gratin de courgettes aux ravioles<br/>Salade de fruits</p>           | <p>L'endive, aux propriétés diurétique, est très riche en fibres.<br/>Le gratin courgettes/ ravioles permet d'apporter des glucides lents avec les ravioles dont la pâte (féculent) combinée au fromage frais (produit laitier) permet d'apporter des protéines de bonne qualité par complémentation. Il apporte aussi du calcium avec les fromages et des fibres douces et de l'eau avec les courgettes.<br/>La salade de fruit permet de finir sur une note sucré tout en apportant des vitamines variées et des fibres.</p>   |
| <p><u>Lundi 10 février 2014</u><br/>Salade de haricots secs<br/>Épinards béchamel / Œufs durs / Croûtons<br/>Fromage sec</p> | <p><b><u>Un repas bien riche en fibres et en magnésium</u></b><br/>Les haricots secs sont très riches en fibres (favorables au transit intestinal) et en magnésium (régulateur de l'équilibre nerveux et musculaire). De plus ils permettent une sensation durable grâce à leur richesse en glucides lents et leur index glycémique bas.<br/>Les épinards eux, très peu caloriques, apportent aussi des fibres, du potassium du calcium du magnésium ainsi que de la provitamine A.<br/>Les œufs durs apportent des protéines d'excellente qualité et, à raison de 2 œufs 2 fois par semaine maximum, ils n'augmentent pas le cholestérol.</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | Enfin du fromage sec pour le calcium   |
| <p><u>Lundi 17 février 2014</u></p> <p>Salade</p> <p>Saucisson forestier / Pommes de terre<br/>vapeur</p> <p>Fromage blanc</p>  | <p><u>Un repas Lyonnais</u></p> <p>avec une charcuterie, le saucisson qui permet d'apporter des protéines et, même s'il est plus riche en matière grasse, consommé 1 à 2 fois par semaine en remplacement de la viande cela n'alourdira pas la balance.</p> <p>Les pommes de terre pour la satiété grâce à leurs glucides complexes et, vapeur, pour ne pas surcharger l'organisme en matière grasse.</p> <p>Du fromage blanc pour le calcium et la vitamine D dont on risque de manquer rapidement en hiver suite à la baisse de luminosité.</p>  |
| <p><u>Lundi 24 février 2014</u></p> <p>Salade betteraves / Pommes</p> <p>Quenelles nature / Sauce tomate /<br/>Champignons</p> <p>Flan</p>  | <p>LA betterave rouge riche en fibres est, aussi, bien riche en vitamines B indispensables à l'assimilation des glucides. Elle apporte aussi magnésium, potassium et calcium.</p> <p>La pomme permettra de bien assimiler le fer végétal du repas.</p> <p>Les quenelles nature sont considérées comme des féculents et jouent donc un bon rôle au niveau de la satiété.</p> <p>La sauce tomate aux légumes permet d'augmenter l'apport en fibres et, ici, en vitamine D de manière appréciable grâce aux champignons de couches.</p> <p>Le flan permet l'apport en calcium, vitamine D et complète l'apport protéique grâce aux œufs .</p> |
| <p><u>Lundi 17 mars 2014</u></p> <p>Tajine de boulettes de bœuf, courgettes, poivrons,<br/>abricots secs, raisins secs/Semoule</p> <p>Fromage blanc battu</p> <p>Coulis de fruits</p> | <p><i>Ce tajine est un plat mijoté complet apportant des protéines de bonne qualité avec les boulettes de viande de bœuf , des fibres avec les légumes et les fruits secs et des glucides lents avec la semoule pour une bonne sensation de satiété.</i></p> <p><i>Un fromage blanc pour le calcium et un coulis de fruits crus pour les vitamines et pour éviter de sucrer ce laitage</i></p>   |
| <p><u>Lundi 24 mars 2014</u></p> <p>Choux chinois en salade/Emmental/Noix</p> <p>Filet de colin au four/Tomates, oignons</p> <p>Riz Thaï</p>  | <p><u>Repas poisson</u></p> <p><i>Le chou chinois est beaucoup plus digeste que la plupart des choux il peut donc plus facilement être consommé cru. Il est riche en calcium bien assimilable par l'organisme et en provitamine A (antioxydant).</i></p> <p><i>Le fromage complète l'apport en calcium et les noix apportent du magnésium des</i></p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Salade de fruits</p>   | <p>bons omégas (3 et 6).</p> <p>Les poissons blancs font partie des poissons maigres et sont riches en protéines de bonne qualité.</p> <p>Le riz thaï est un riz parfumé qui apporte des glucides lents pour une sensation de satiété durable. Il est important de toujours cuisiner les féculents al dente pour conserver leur action intacte.</p> <p>Une salade de fruits pour les fibres et les vitamines</p>  |
| <p><u>Lundi 31 mars 2014</u></p> <p>Salade de lentilles/Radis<br/>Lasagnes chèvres épinards<br/>Compote</p> | <p><u>Repas végétarien</u></p> <p>Les lentilles sont très riches en fibres et en sels minéraux dont le fer.</p> <p>LA combinaison d'une céréale et d'un produit laitier (les pâtes des lasagnes et le fromage de chèvre) est aussi une complémentation mixte comme l'association céréales / légumes secs ce qui permet d'apporter des protéines de bonne qualité.</p> <p>Les épinards avec leur richesse en vitamines C permettent une bonne absorption du fer végétal.</p> <p>100 g de compote sans sucre ajouté est l'équivalent d'une portion de fruit.</p>                            |
| <p><u>Lundi 7 avril 2014</u></p> <p>Choux fleurs en salade<br/>Quiche tomate/Thon<br/>Mousse à l'orange</p> | <p>Le chou fleur est un légume très riche en eau et en vitamine C. sa richesse en potassium, calcium et magnésium le rend aussi intéressant.</p> <p>Une quiche est un plat peu énergétique car l'appareil est composé principalement d'œuf et de lait et la pâte brisée est moins riche que la pâte feuilletée. Le thon est un poisson riche en protéines de bonne qualité, en oméga 3 bons pour le cœur et pauvre en cholestérol. En conserve au naturel il est garde ses propriétés et est peu onéreux.</p> <p>On peut donc compléter ce repas par un dessert sucré riche en fruit.</p> |
| <p><u>Lundi 14 avril 2014</u></p> <p>Navarin d'agneau/carottes, pommes de terre, navet,</p>                 | <p>L'agneau est une viande riche en protéines, fer et phosphore (bon pour les os et les dents). Il faut éviter de consommer uniquement de la viande rouge car elle est très riches en acides gras saturés néfastes pour la santé. Le navarin est un plat utilisant</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>petits pois<br/>Yaourt<br/>Tarte aux pommes</p>  | <p>des légumes jeunes et de saison et donc riches en fibres tendres et en vitamines.<br/>Les pommes de terre pour la sensation de satiété.<br/>Un yaourt pour le calcium et une tarte aux pommes pour le plaisir d'apporter un fruit.</p>   |
| <p><u>Lundi 21 avril</u></p>  | <p>Lundi de Pâques</p>  |
| <p><u>Lundis 28 avril et 5 mai 2014</u></p>   | <p>Vacances scolaires</p>   |
| <p><u>Lundi 12 mai 2014</u><br/><br/>Carottes et radis noirs râpés<br/>Paupiettes de dinde<br/>Petits pois aux oignons<br/>Ananas</p>                           | <p>Le radis noir permet l'évacuation de la bile vers l'intestin. IL est apéritif et diurétique. Les carottes sont riches en carotène. La dinde est une viande maigre apportant donc des protéines de bonne qualité. La paupiette, farcie avec du fromage blanc apporte en plus du calcium. Les petits pois sont des féculents et jouent donc un rôle sur la satiété. L'ananas riche en fibre apporte aussi beaucoup de vitamine C</p> |
| <p><u>Lundi 19 mai 2014</u><br/><u>Aïoli de poisson court bouillon/ Pommes de terre /</u><br/><u>Légumes de saison</u><br/><u>Yaourt / Coulis de fruits</u></p> | <p>Repas poisson</p>  |
| <p><u>Lundi 26 mai 2014</u><br/><u>Salade verte</u><br/><u>Saucisses aux herbes / Riz / Tomates provençales</u><br/><u>Fromage blanc</u></p>                    |   |
| <p><u>Lundi 2 juin 2014</u><br/><u>Petits légumes farcis au quinoa</u></p>  | <p>Repas végétarien</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><u>Fromage sec</u><br/><u>Fraises</u></p>  |  |
| <p><u>Lundi 9 juin 2014</u></p>   | Pentecôte  |
| <p><u>Lundi 16 juin 2014</u><br/><u>Séverine absente : repas des adhérents</u><br/><u>Assiette de crudité</u><br/><u>Taboulé</u><br/><u>Viande froide</u><br/><u>Flan caramel</u></p> | Repas froid  |
| <p><u>Lundi 23 juin 2014</u><br/><u>Salade verte</u><br/><u>Moussaka</u><br/><u>Fruits de saison</u></p>  |  |
| <p><u>Lundi 30 juin 2014</u><br/><u>Salade tomate / Basilic</u><br/><u>Cuisse de poulet</u><br/><u>Polenta</u><br/><u>Glace</u></p>   | Dernier repas pris au centre social pour cette année scolaire  |
| <p><u>22 septembre 2014</u><br/><u>Betteraves en salade</u><br/><u>Cabillaud aux légumes du soleil /</u><br/><u>Riz</u><br/><u>Yaourt</u></p>   | <p>Les betteraves sont riches en vitamine B9 (division cellulaire) et en manganèse (maintient de l'ossature)</p> <p>Ce poisson est un poisson dit maigre riche en protéines de bonne qualité et riche en iode</p> <p>Des légumes riches en fibres et en vitamines s'il sont cuits « al' dente »</p> <p>Du riz pour une bonne sensation de satiété et un yaourt pour le calcium et la</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>vitamine D</p>  |
| <p><u>29 septembre 2014</u><br/> Salade verte<br/> Rôti de porc aux coings / Polenta<br/> Fromage sec</p>                          | <p>Le rôti de porc reste une viande maigre apportant des protéines de bonne qualité, les coings sont riches en fibres et en vitamine C.<br/> La polenta pour une bonne sensation de satiété.<br/> La salade pour les fibres et le fromage sec pour le calcium.</p>   |
| <p><u>6 octobre 2014</u><br/> Salade d'endives<br/> Gratin courge / ravioles<br/> Cake aux fruits</p>                              | <p>L'endive contient 94 % d'eau. La courge est riche en eau, en fibres et en provitamine A. Les ravioles combinent la pâte (pour une bonne sensation de satiété) et leur farce à base de fromage frais (calcium) qui apporte des protéines de bonne qualité. Un cake pour le plaisir de partager pour les fruits riches en fibres et finir l'apport de féculents et de protéines (œuf)</p>   |
| <p><u>13 octobre 2014</u><br/> Poireaux vinaigrette<br/> Riz cantonais<br/> Pomme au four/ crème de marron</p>                     | <p>Les poireaux sont diurétiques et la partie blanche riche en fibres douces.<br/> Le riz cantonais combine féculents pour la satiété, œufs pour les protéines et légumes pour les fibres et vitamines.<br/> Une pomme au four à la crème de marron pour les fibres et le plaisir d'un dessert sucré</p>   |
| <p><u>3 novembre 2014</u><br/> Duo de haricots secs en salade<br/> Endives braisées au jambon<br/> Tarte au fruit</p>              | <p>Les légumes secs sont riches en fibres (prévention du cancer du colon) en amidon pour la satiété en fer et en calcium<br/> Les endives sont riches en sélénium (anti oxydant) et diurétiques.<br/> La béchamel apporte du calcium et le jambon des protéines pour maintenir la masse musculaire.<br/> Une tarte au fruit pour finir l'apport en féculent pour la satiété et en fibres</p> |
| <p><u>10 novembre 2014</u><br/> Choux fleur vinaigrette<br/> Quenelles / Blettes à la tomate<br/> Fromage frais / raisins secs</p> | <p>Le chou fleur est très peu calorique, riche en fibres et en vitamine C.<br/> Les quenelles apportent des féculents et des protéines les blettes sont riches en fibres.</p>  |

*Le fromage frais pour le calcium et les raisins secs pour les fibres*