



- Le coin des parents -



Question de Sandrine, maman de Luna, 1 an :

"À partir de quel âge pourrai-je donner du pain à ma fille (elle a 1 an)?"

Théoriquement à partir de 4-5 mois, un enfant peut commencer à consommer du gluten (protéine contenue dans le blé) sous forme de céréales infantiles par exemple. Le réflexe de mastication se met également en place à ce moment là. Il reste néanmoins une question technique non négligeable : a-t-elle suffisamment de dents pour croquer le pain?

Si c'est le cas, commencez par lui proposer des petites croûtes de pain, qu'elle pourra déguster, sous votre surveillance, bien sûr!



Zoom sur... les glucides simples ou complexes :

Les glucides sont essentiels, ils sont le carburant de notre corps.

On distingue :

- les glucides simples (GS) petites molécules qui seront assimilées rapidement par notre organisme (exemple : saccharose, lactose...)
- les glucides complexes (GC) molécules plus grandes qui nécessitent d'être découpées par notre organisme avant d'être absorbées et utilisées (riz, pâtes...).

Les GS nous apportent rapidement de l'énergie alors que les GC nous libèrent de l'énergie sur la durée.



Structure multi-accueil Aux petits pieds du marais - Boves Juillet - août - sept 2018

Conception CréApi

api

Soyons complices

- Premiers pas -



ÉDITO

Le pain

Tout le monde connaît la recette du pain : de la farine, de l'eau, du levain ou de la levure et du sel, mais connaissez-vous son histoire? De tout temps, les Hommes ont consommé des céréales, mais c'est dans la période de l'Égypte ancienne que l'on retrouve les premières traces de panification. Ce savoir faire est acquis en France par les Gaulois suite à l'arrivée des Romains. Longtemps, la fabrication du pain fut familiale. C'est au Moyen âge que le métier de tamisier fait son apparition. On ne parle pas encore de boulanger car le métier ne consiste qu'à tamiser les farines. Le nom boulanger n'apparaît qu'au XIII^{ème} siècle.

Jusqu'au XVII^{ème} siècle, le pain était confectionné avec du levain. À cette époque un boulanger parisien introduit la levure de bière dans sa pâte. Le pain fabriqué, plus léger, remporta un franc succès auprès des consommateurs. Depuis, les innovations techniques ont modifié l'aspect visuel des pains, mais la recette reste inchangée. Le pain est un aliment important dans l'alimentation des Français même si sa consommation décline (900g/j et par habitant en 1900 contre 140g en 2001).



*Votre diététicienne
à votre écoute sur le site
www.api-restauration.com*



Menus de Juillet / Août

Menu morceaux

Menu mixé

lundi 02 juil	mardi 03 juil	mercredi 04 juil	jeudi 05 juil	vendredi 06 juil
Haricots verts vinaigrette	Sandwich au jambon	Salade de betteraves rouges	Melon	Céleri râpé bulgare
Emincé de bœuf sauté aux champignons/ riz jaune	Tomate cerises/ concombre	Petites pâtes au saumon/ brunoise de légumes	Poulet ananas coco	Filet de porc caramélisé
Fraises	Fromage	Pêche	Semoule	Purée de p. de terre/ petits pois
Fromage blanc vanille et biscuit	Yaourt à boire	Fromage	Crème vanille	Nectarine
	Tartine carré de chocolat et abricot	Madeleine maison et lait	Jus de fruits et brioche	Pain/ fromage et compote

lundi 09 juil	mardi 10 juil	mercredi 11 juil	jeudi 12 juil	vendredi 13 juil
Carottes râpées	Radis	Pastèque	Asperges	Oeufs dur
Escalope de dinde à la crème	Mini penne bolognaise	Dés de gigot d'agneau	Palette de porc braisée	Sandwich au fromage/ jambon de poulet
Riz/ brocolis	Purée de tomate	P. noisettes/H.verts	Purée de PDT/ carottes	Tomate cerise
Fromage	Fruit	Entremet pistache	Fruit	Glace
Moelleux ananas caramel et lait	Pain/ fromage et fruit	Salade de fruits et tartine briochée	Fromage blanc et biscuit	Nectarine et tartine beurrée

lundi 16 juil	mardi 17 juil	mercredi 18 juil	jeudi 19 juil	vendredi 20 juil
Fermeture exceptionnelle	Toast au coulommiers	Salade de tomates	Melon vert	Concombre
	Mijoté de bœuf sauce brune	Filet de colin sauce verte	Paella au poulet	Sauté de porc à la tomate
	pommes vapeur/ H.verts	Coquillettes/ épinards	(plat complet)	Gnocchis/ blettes béchamel
	Pêche	Yaourt nature coulis de framboise	Nectarine	Fromage
	Pain confiture et lait	Clafoutis aux abricots	Fromage blanc aux céréales	Fraises et tartine beurrée

lundi 23 juil	mardi 24 juil	mercredi 25 juil	jeudi 26 juil	vendredi 27 juil
Bâtonnet de légumes	Melon	Salade d'avocat	Radis	Betteraves rouges
Sandwich	Rôti de dinde braisé	Blanquette de veau à l'ancienne	Tomate farcie au bœuf	Gratin de poisson
babybel	Gratin de chou fleur / PDT	Blé et rondelles de carottes	Riz	Julienne de légumes/ pâtes
Petit pot glacé	Petit Suisse	Ananas	Salade de fruits	Milk shake fraises
Abricot et yaourt nature	Tartine au miel et banane	Moelleux aux pépites de chocolat et lait	F.blanc aux éclats de speculoos	Yaourt vanille et petit beurre

lundi 30 juil	mardi 31 juil	mercredi 01 août	jeudi 02 août	vendredi 03 août
Cœurs de palmier vinaigrette	Carottes râpées	Concombre/ radis/ tomates cerises	Toast au chèvre	Fermeture exceptionnelle
Pâtes à la bolognaise	Filet de colin	Sandwich au jambon	Filet de poulet	
Haricots verts	Epinards et riz	Fromage	Semoule/ ratatouille	
Compote	Mousse chocolat	Yaourt à boire	Pastèque	
Fromage blanc aux céréales	Tartine beurrée et banane	Biscuit roulé et fraises	Yaourt aromatisé et biscuit	

lundi 27 août	mardi 28 août	mercredi 29 août	jeudi 30 août	vendredi 31 août
Fermeture exceptionnelle	Mouliné de filet de poulet	Mouliné de saumon vapeur	Mouliné de filet de porc	Mouliné de bœuf
	Purée de PDT et petits pois	Purée de petites pâtes et brunoise	Purée de jardinière de légumes	Purée de semoule et carottes
	Compote	Laitage	Compote	Laitage
	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote

lundi 03 sept	mardi 04 sept	mercredi 05 sept	jeudi 06 sept	vendredi 07 sept
Mouliné de filet de dinde	Mouliné de filet de porc	Egréné de bœuf	Mouliné de veau	Mouliné de filet de colin
Purée de PDT et courgettes	Purée de PDT et H.verts	Purée de petites pâtes tomate	Purée de riz/ carottes	Purée de PDT/ épinards
Compote	Laitage	Compote	Laitage	Compote
Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote

lundi 10 sept	mardi 11 sept	mercredi 12 sept	jeudi 13 sept	vendredi 14 sept
Mouliné de bœuf	Mouliné de filet de porc	Mouliné de colin vapeur	Mouliné de filet de poulet	Mouliné de jambon blanc
Purée de PDT et haricots beurre	Purée de PDT / Légumes	Purée de riz et artichaut	Purée de petites pâtes tomate	Purée de PDT / brocolis
Laitage	Compote	Laitage	Compote	Laitage
Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote

lundi 17 sept	mardi 18 sept	mercredi 19 sept	jeudi 20 sept	vendredi 21 sept
Mouliné d'escalope de dinde	Mouliné d'agneau	Egréné de bœuf	Mouliné de filet de porc	Mouliné de poisson
Purée de petites pâtes et champignons	Purée de semoule/ ratatouille	Purée de riz tomate	Purée de PDT et carottes	Purée de PDT/ épinards
Compote	Laitage	Compote	Laitage	Compote
Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote

lundi 24 sept	mardi 25 sept	mercredi 26 sept	jeudi 27 sept	vendredi 28 sept
Mouliné de filet de porc	Terrine de légumes	Concombre	Gaspacho	Mouliné d'œuf
Purée de PDT/ chou fleur	Dés de bœuf aux petits légumes	Blanquette du pêcheur	Paella	Purée de PDT et betteraves rouges
Laitage et mixé de fruit	Farfale tomates / gruyère	PDT/ poireaux	aux blancs de poulet	Laitage et mixé de fruit
Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et mixé de fruit	Laitage et compote

Découvre...



Il existe 11 types de farines différents allant de la fleur de farine à la farine intégrale



L'info nutrition: les différentes farines

Il existe une multitude de farines, nous utilisons le plus souvent celle de blé. Sur les paquets vous avez pu remarquer la mention T suivi d'un numéro. Il s'agit de l'indicateur de raffinage de la farine. L'indicateur varie entre 45 et 170. Plus l'indice est faible plus la farine est raffinée, donc moins elle contient d'écorce de blé, moins de fibres et de pesticides. Pour les farines dites "complètes" où l'écorce de blé est conservée partiellement ou en totalité il est intéressant de penser aux produits bio afin de limiter la teneur en pesticides. On trouve aussi plusieurs autres variétés qui offre une alternative : farine de maïs, châtaignes, pois chiche, épeautre, seigle...



Mon premier sandwich (à partir de 18 mois)

INGRÉDIENTS :

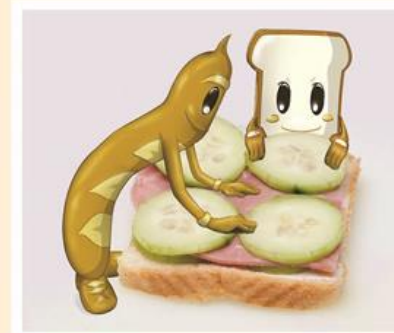
- 2 tranches de pain de mie
- 1/2 tranche de jambon blanc
- fromage frais St Môret®
- 25 g de concombre



1. Découper des rondelles de concombre (les plus fines possible).



2. Étaler le fromage frais sur les deux tranches de pain.



3. Monter le sandwich avec une couche de concombre, le jambon, une seconde couche de concombre et refermer par la seconde couche de pain.



Astuce : avant de tartiner le fromage sur les tranches de pain de mie vous pouvez les étaler au rouleau à pâtisserie afin de rendre le sandwich plus fin pour ses petites mains.

Bon appétit !

Menus d'Août / Septembre

Menu morceaux

Menu mixé

lundi 27 août	mardi 28 août	mercredi 29 août	jeudi 30 août	vendredi 31 août
Fermeture exceptionnelle	Radis Jambon	Tomates cerises Petits pâtes au saumon	Salade piémontaise Filet de porc braisé	Mousse d'avocat Mijoté de bœuf aux jeunes carottes
	Purée Compote	Brunoise de légumes Fromage blanc / coulis	Jardinière Salade de fruits	semoule Brassé aromatisé
	Tartine/ carré de chocolat et lait de croissance	Fruit et biscuit	Pain/ fromage et fruit	Brioche et jus de fruits

lundi 03 sept	mardi 04 sept	mercredi 05 sept	jeudi 06 sept	vendredi 07 sept
Betteraves rouges Filet de dinde façon basquaise Blé et dés de courgettes Prune	Carottes râpées Sauté de porc aux pruneaux Purée de p.de terre/ H.verts Crème caramel	Bâtonnet de gruyère au cumin Minis penne bolognaise Tomate concassée Pomme	Radis Blanquette de veau Riz/ dés de carottes Glace	Céleri au curry Filet de colin en papillote Poêlée de pommes de terre et épinards béchamel
Gâteau marbré et crème Anglaise	Tartine beurrée et raisin	Tartine de confiture et yaourt nature	Fromage blanc sur lit de compote	Tartine de fromage et fruit

lundi 10 sept	mardi 11 sept	mercredi 12 sept	jeudi 13 sept	vendredi 14 sept
Tomate/feta Emincé de bœuf au cumin Pommes noisettes/ haricots beurre Yaourt nature	Céleri râpés Rôti de porc en cocotte Blé et tomate concassée Banane	Cœurs de palmier Filet de colin sauce aurore Riz pilaf et cœur d'artichaut Crème chocolat	Salade composée Poulet rôti aux poivrons Prune	Haricots.verts vinaigrette Roulade de jambon blanc Purée de P.de terre/ brocolis béchamel Brassé aromatisé
Compote et biscuit	Tartine de fromage et fruit	Moelleux aux poires	Fromage blanc et brioche	Tartine au miel et pomme

lundi 17 sept	mardi 18 sept	mercredi 19 sept	jeudi 20 sept	vendredi 21 sept
Toast au roquefort Escalope de dinde poêlée Coquillettes et petits champignons Poire	Duo melon/ pastèque Tajine d'agneau au miel Semoule et ratatouille Glace	Salade fromagère Tomate farcie au bœuf Riz sauce tomate Raisin	Radis Sauté de porc au paprika Purée de pommes de terre et carottes Yaourt aromatisé	Asperges Filet de poisson Blé et épinards Banane
Quatre quart et crème Anglaise	Brassé nature et tartine gelée	Fromage blanc et céréales	Compote et tartine	Crème caramel et boudoir

lundi 24 sept	mardi 25 sept	mercredi 26 sept	jeudi 27 sept	vendredi 28 sept
Carottes aux pommes / tomate Rôti de porc aux herbes PDT/ chou fleur Laitage et fruit	Terrine de légumes Dés de bœuf aux petits légumes Farfalle tomatés/ gruyère Fruit	Concombre/ champignons Blanquette du pêcheur PDT/ poireaux Laitage et fruit	Gaspacho Paella au blanc de poulet Laitage	Avocat/ betteraves rouges Omelette façon tortilla (PDT/ petits légumes) Fruit
Mousse choco/ petit beurre	Lait céréales et compote	Pâtisserie crème Anglaise	Tartine fromage et fruit	Semoule au lait et lamelles de poire

lundi 02 juil	mardi 03 juil	mercredi 04 juil	jeudi 05 juil	vendredi 06 juil
Mouliné de bœuf Purée haricots verts et riz Compote	Mouliné de jambon blanc Purée de pommes de terre et légumes Laitage	Mouliné de saumon à la vapeur Purée de petites pâtes et brunoise de légumes Compote	Mouliné de poulet Purée de semoule et courgettes Laitage	Mouliné de filet de porc Purée de pommes de terre et petits pois Compote
Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote

lundi 09 juil	mardi 10 juil	mercredi 11 juil	jeudi 12 juil	vendredi 13 juil
Mouliné d'escalope de dinde Purée de P.de terre et brocolis Laitage	Egrene de bœuf Purée de tomate courgette et pâtes Compote	Purée de p.de terre et haricots verts Purée de p.de terre et haricots verts Laitage	Mouliné de palette de porc Purée carottes/ PDT Compote	Mouliné d'œuf Purée de pommes de terre et légumes Laitage
Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote

lundi 16 juil	mardi 17 juil	mercredi 18 juil	jeudi 19 juil	vendredi 20 juil
Fermeture exceptionnelle	Mouliné de bœuf Purée de pommes de terre et H.beurre Compote	Mouliné de colin vapeur Purée de pdt et épinards Laitage	Mouliné de filet de poulet Purée de pdt et bêterave Compote	Mouliné d'escalope de porc Purée de pommes de terre et blettes Laitage
	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote

lundi 23 juil	mardi 24 juil	mercredi 25 juil	jeudi 26 juil	vendredi 27 juil
Mouliné de filet de porc Purée de PDT / légumes Laitage	Mouliné de filet de dinde Purée de PDT/ chou fleur Laitage	Mouliné de veau Purée de PDT/ carottes Compote	Egréné de bœuf Purée de riz tomate Compote	Mouliné de filet de poisson Purée de pâtes et julienne de légumes Laitage
Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote

lundi 30 juil	31/07/201/	mercredi 01 août	jeudi 02 août	vendredi 03 août
Egréné de bœuf Purée de petites pâtes / H.verts Compote	Mouliné de filet de colin Purée de riz et épinards Laitage	Mouliné de jambon blanc Purée de PDT et légumes Laitage	Mouliné de filet de poulet Purée de semoule/ ratatouille Compote	Fermeture exceptionnelle
Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	Laitage et compote	