



## ROQUEFORT-LA-BÉDOULE

### édito

Lutter contre le gaspillage alimentaire est notre priorité et nous nous efforçons, tout au long de l'année, à trouver des solutions : dans les menus, avec des recettes attractives et qui plaisent aux enfants, et grâce aux actions de sensibilisation. Les enfants bénéficient 3 fois dans l'année d'une animation « Mission anti-gaspi ».

Pour vous accompagner dans l'éducation alimentaire et la santé de votre enfant, découvrez 3 idées de goûters 100% équilibrés et les bienfaits d'un sport comme le rugby pour les petits. Excellente année 2019 à tous !

Eric Gardet  
Directeur Régional Sodexo



### 3 VIE DE FAMILLE idées de goûters équilibrés

Moment de plaisir souvent préféré dans la journée de votre enfant, le goûter fait partie de ses 4 repas fondamentaux. Comme le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, il mérite toute notre attention.

#### LES BONS RÉFLEXES :

- **Le moment** : au moins 2 heures avant le dîner.
- **La composition** :
  - Un produit laitier pour le calcium et les protéines.
  - Un produit céréalier pour l'énergie.
  - Un fruit pour les fibres et les vitamines.

#### 3 idées de goûters

##### Le classique

- 1 morceau de pain, complet si possible car plus riche en fibres
- 1 ou 2 carrés de chocolat, noir de préférence car moins riche en sucres, source de magnésium pour la mémoire et la concentration,
- 1 compote sans sucres ajoutés
- 1 verre de lait.

##### Le fait-maison

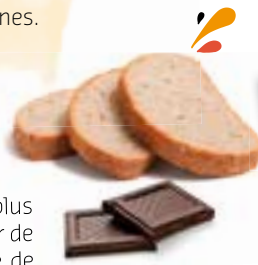
- 1 part de gâteau nature
- 1 petit-suisse
- 1 pomme.

ou

- 1 part de clafoutis à la poire ou pomme, qui fait partie des gâteaux les moins caloriques
- 1 yaourt à boire.

##### Le salé

- 1 petit sandwich baguette à l'emmental
- 1 verre de jus d'orange.



#### LES ANIMATIONS DANS LA CANTINE

##### « C'EST LA FÊTE ! » :

L'année 2019 s'annonce haute en couleur et débute avec 3 animations « C'est la fête ». Dès la rentrée, le ton est donné par les équipes du restaurant, qui, pour fêter la traditionnelle Galette des rois dans un décor très coloré, arborent la fameuse couronne jaune très festive. Qui c'est la fête, alors déguisons-nous !

En février, après l'animation « Vive les crêpes ! » et son décor tout en violet, le Tournoi des 6 nations initie les jeunes aux règles du rugby. Cet événement sportif international est accompagné du menu du petit supporter à découvrir entre copains.

##### « ODYSSEE DU GOUT » :

Evasion encore avec la 3<sup>ème</sup> étape du voyage « Odyssee du goût » et l'animation « Bouge au rythme du Brésil ». A cette occasion, pour accompagner le menu typique du Brésil, les enfants découvrent l'art de la Capoeira à travers quelques pas à reproduire.

##### « MISSION ANTI-GASPI » :

Les aliments suivent un cycle avec une apparition, un moment où ils sont à maturité et un vieillissement. Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, Le Petit Tête-en-l'air, personnage de conte créé spécialement pour les enfants, leur explique comment reconnaître les dates limites de consommation des aliments, et comment veiller à les utiliser au moment où ils sont au meilleur de leur goût.



#### BIEN-ÊTRE

## Le Rugby au cœur de l'action



A l'occasion du Tournoi des 6 nations, zoom sur ce sport né en Angleterre au 19<sup>ème</sup> siècle pour peut-être susciter des vocations auprès de vos enfants... Le rugby est un sport d'équipe alliant vitesse, endurance et adresse. Dans sa forme la plus connue, le rugby oppose deux équipes de quinze joueurs sur un terrain de 100 x 70m.

#### Le but du jeu ?

Inscrire un maximum de points par le biais d'essais, de transformation et de drop kick (coup de pied qui sert à la relance de jeu, mais aussi à marquer, en faisant passer le ballon entre les poteaux adverses). Les plaquages et les mêlées ont donné au rugby une réputation de sport très physique, voire même violent. Pratiqué en amateur ou par un public jeune, le rugby est en réalité soumis à des règles plus strictes en matière d'impact et de choc.

#### Quels bienfaits pour votre enfant ?

Le rugby façonne l'esprit d'équipe et transmet des valeurs telles que la solidarité, le fair-play, le respect de l'adversaire et des règles (complexes) du jeu. En trouvant sa place dans l'équipe, votre enfant développera également sa confiance en lui. Le rugby est un sport physiquement très complet, il fait travailler l'endurance, la vitesse et l'adresse ainsi que la coordination des mouvements.

#### A qui s'adresse-t-il ?

Les enfants peuvent débuter le rugby dès l'âge de 5-6 ans. Les premiers contacts ne débutent qu'à partir de 8 ou 10 ans. Le rugby à XV a beau être un sport physique, il ne nécessite pas une carrure imposante, l'important étant de ne pas avoir peur du contact. Si cela lui fait peur, optez plutôt pour le rugby à VII, fondé avant tout sur la vitesse et les débordements.

## SoHappy, l'App qui vous simplifie la vie !



Disponible gratuitement dans votre ville, SoHappy vous permet, directement depuis votre smartphone, de :

- consulter les menus de vos enfants sur 10 jours
- vous informer sur la cantine,

la nutrition, le bien-être ou encore obtenir des idées de recettes pour le soir. Rendez-vous dès maintenant pour télécharger l'app sur les stores :



ou sur [www.so-happy.fr](http://www.so-happy.fr)



#### RECETTE

## LA CUISINE "ANTI-GASPI" : LES CROQUETTES DE THON



#TOUTCROUSTI!!!

#### INGRÉDIENTS POUR 2-3 PERSONNES :

- 1 boîte de thon au naturel
- 200 gr de fromage râpé
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Chapelure

#### PRÉPARATION :

- Egouttez et émiettez une boîte de thon au naturel.
- Mélangez le contenu avec 200g de fromage râpé et quelques brins de ciboulette ciselés. Cette plante aromatique fait partie de celles les plus appréciées des enfants.
- Demandez à votre enfant de former des boulettes de la taille d'une noix dans le creux de ses mains et de les rouler dans de la chapelure.
- Disposez les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Placez au four et laissez cuire 20 à 25 minutes jusqu'à obtenir des croquettes bien dorées.

**Dégustation :** Vous pouvez servir ces croquettes avec du riz ou de la salade verte. Servies froides, elles peuvent également être proposées en apéritif.

BON APPÉTIT !



Semaine du 7 au 11 janvier					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	SALADE DE CHOU ROUGE VINAIGRETTE FRAMBOISE CÉLERI SAUCE COCKTAIL	MOUSSE DE CANARD PÂTÉ DE VOLAILLE		<b>*GALETTE DES ROIS*</b> SALADE VERTE ET CROÛTONS TABOULÉ	POMMES DE TERRE RAVIGOTE SALADE VERTE ET EMMENTAL
Plat principal	HACHIS PARMENTIER	BLANQUETTE DE POISSON AUX PETITS LÉGUMES		CROUSTILLANTS DE POISSON	CUISSE DE POULET
Garniture	*****	RIZ		CHOU-FLEUR À LA BÉCHAMEL	HARICOTS VERTS
Produit laitier	COULOMMIERS CAMEMBERT	FROMAGE BLANC AU SUCRE (BIO, ÉQUIT) FROMAGE FRAIS SUCRÉ		PETIT COTENTIN FROMAGE FRAIS DEMI-SEL	YAOURT NATURE YAOURT AROMATISÉ
Dessert	GLACE PETIT POT VANILLE-FRAISE OU GLACE PETIT POT CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		GALETTE DES ROIS	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

Semaine du 14 au 18 janvier					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	SALADE DE RIZ ARLEQUIN SALADE DE LENTILLES À L'ÉCHALOTE	CAROTTES RÂPÉES ET RAISINS CAROTTES RÂPÉES ET MAÏS		MÂCHE ET BETTERAVE SALADE DE CHOU BLANC ET POMMES DE TERRE VINAIGRETTE CRÉMEUSE À LA CIBOULETTE	<b>*ANTI-GASPI*</b> POTAGE DE POTIRON
Plat principal	BOULETTES DE MOUTON SAUCE CATALANE	PLAT RÉGIONAL POISSON SAUCE PESTO		FILET DE MERLU SAUCE CRÉOLE	SAUCISSE DE CHIPOLATA
Garniture	PRINTANIÈRE DE LÉGUMES	RIZ DE CAMARGUE		PURÉE DE CÉLERI	FARFALLES ET EMMENTAL RÂPÉ
Produit laitier	PETIT FILOU PETIT-SUISSE	GOUDA BÛCHETTE DE CHÈVRE		FRAIDOU VACHE PICON	
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		COMPOTE DE POMME-BANANE	BANANE SAUCE CHOCOLAT

Semaine du 21 au 25 janvier					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	ENDIVES EN SALADE SALADE ICEBERG	ŒUF DUR MAYONNAISE		SALADE COLESLAW SALADE D'AGRUMES	PIZZA FROMAGE MOZZARELLA CRÊPE AU FROMAGE
Plat principal	NUGGETS DE POISSON	SAUTÉ DE BŒUF STROGANOFF		STEAK HACHÉ DE VEAU GRILLÉ	MARMITE DE POISSON À L'ORIENTALE
Garniture	BROCOLIS ET RIZ	POMMES DE TERRE VAPEUR		HARICOTS VERTS	BOULGOUR
Produit laitier	PETIT MOULÉ AIL ET FINES HERBES CANTAFRAIS	YAOURT AROMATISÉ YAOURT NATURE		FROMAGE FRAIS SUCRÉ PETIT-SUISSE	CAMEMBERT COULOMMIERS
Dessert	COMPOTE DE POMME ALLÉGÉE EN SUCRE COMPOTE DE PÊCHE ALLÉGÉE EN SUCRE	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		CHOU VANILLE MOELLEUX ENRÔBÉ AU CHOCOLAT	COMPOTE POMME-CLÉMENTINE

Semaine du 28 janvier au 1 <sup>er</sup> février					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	RILLETES ET CORNICHON PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CORNICHON	POTAGE DE LÉGUMES (BIO)		<b>*LE BRÉSIL*</b> SALADE DE POULET (POMMES DE TERRE, MAÏS, CAROTTE, POULET)	LENTILLES À L'ÉCHALOTE SALADE DU MEUNIER
Plat principal	POISSON PANÉ ET CITRON	PÂTES		VATAPA (POISSON SAUCE TOMATE, COCO, GINGEMBRE)	SAUTÉ DE DINDE AU ROMARIN
Garniture	RATATOUILLE	BOLOGNAISE (BIO)		RIZ	ÉPINARDS EN GRATIN
Produit laitier	YAOURT AROMATISÉ FROMAGE BLANC AU SUCRE (ÉQUIT)	YAOURT AROMATISÉ (BIO)		FROMAGE FRAIS DEMI-SEL RONDELÉ	PETIT FILOU FROMAGE FRAIS SUCRÉ
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		TARTE CLAFOUTIS MANGUE-COCO	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

Semaine du 4 au 8 février					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE POMÉLO ET SUCRE	SALADE VERTE ET CROÛTONS SALADE VERTE ET MAÏS VINAIGRETTE CRUMBLE		<b>*VIVE LES CRÊPES*</b> CHIFFONNADE DE SALADE VERTE DUO DE CHOUX VINAIGRETTE AUX HERBES	RILLETES DE SARDINE À L'ESPAGNOLE BÂTONNET DE SURIMI
Plat principal	FILET DE HOKI SAUCE ARMORICAINE	RÔTI DE DINDE		MOELLEUX DE POULET RÔTI SAUCE TOMATE	TAJINE DE BŒUF
Garniture	BLÉ	PURÉE DE COURGETTES		PETITS POIS	SEMOULE
Produit laitier	YAOURT NATURE YAOURT AROMATISÉ	CANTAFRAIS PETIT MOULÉ AIL ET FINES HERBES		PETIT COTENTIN FRAIDOU	CANTAL (AOC) BRIE
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FLAN VANILLE NAPPÉ CARAMEL LACTÉ CHOCOLAT		CRÊPE ET PÂTE À TARTINER	FRUIT DE SAISON AU CHOIX



Semaine du 25 au 28 février					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	CHIFFONNADE DE SALADE ET MAÏS CHIFFONNADE DE SALADE ET CROÛTONS	COQUILLETES AU CURRY SALADE DE POMMES DE TERRE SAUCE KEBAB		SALADE D'AGRUMES SALADE D'ENDIVES	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE TOMATE
Plat principal	SAUTÉ DE DINDE AUX OLIVES	ŒUF		PAVÉ DE COLIN SAUCE DIEPPOISE	RÔTI DE BŒUF, JUS AUX HERBES
Garniture	RIZ	ÉPINARDS À LA BÉCHAMEL		LE GRATIN TROP CHOU	PURÉE DE LÉGUMES
Produit laitier	VACHE PICON PETIT COTENTIN	CARRÉ BRIE		TOMME GRISE CANTAL (AOC)	KIRI VACHE QUI RIT
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		CAKE NOIX DE COCO ET CHOCOLAT	FRUITS AU SIROP