

Le coin des parents



Zoom sur les additifs alimentaires

Les bonbons peuvent contenir un certain nombre de substances permettant d'améliorer leur aspect, leur conservation, leur goût ou leur texture : des colorants alimentaires (lettre « E », commune à tous les additifs, suivie du chiffre « 1 »), des agents d'enrobage (cires d'abeille ou d'origine végétale), des conservateurs destinés à limiter la prolifération bactérienne (lettre « E » suivie du chiffre « 2 »), des arômes (naturels ou artificiels), et des gélifiants qui donnent au bonbon sa consistance de « gomme », solide mais moelleuse (gélatine, amidon, agar-agar etc.). En France, ces additifs sont sérieusement contrôlés.



Question d'Amélie, maman de Charlotte, 22 mois

« Charlotte fera cette année sa première chasse aux œufs. Quel type de chocolat choisir ? »

L'introduction du chocolat dans l'alimentation de l'enfant est possible aux alentours de ses deux ans (même si l'ingestion d'un petit carré, un peu avant cet âge, n'a rien de dramatique). Limitez sa consommation à un ou deux petits chocolats après le repas, en évitant le grignotage au fil de la journée. Les petits préfèrent le chocolat au lait, moins amer que le chocolat noir. De votre côté, si vous souhaitez conserver toutes les vertus et les propriétés gustatives du chocolat, choisissez-le « pur beurre de cacao », non transformé, en évitant les ajouts (praline, noisettes...). Enfin, sachez que le « chocolat » blanc n'est pas du véritable chocolat, car il ne contient pas de cacao, mais uniquement du beurre de cacao. Joyeuses Pâques !

MARS AVRIL 2017

Crèche Nid d'abeilles - Salouel

Conception CréApl

api

Soyons Complices Premiers Pas



ÉDITO

Ces si bons bonbons...

Avec leurs formes rigolotes, leurs couleurs vives et leur saveur sucrée addictive, les bonbons sont une vraie tentation pour les enfants, quel que soit leur âge !

Les confiseries, même si elles n'apportent aucun nutriment réellement utile à l'organisme, procurent un plaisir indiscutable... mais à savourer avec modération !

Premier danger à éviter : la fausse route. Certains bonbons, lisses et durs, risquent de glisser dans les voies aériennes. La sucette est plus sécurisante, à condition de ne pas la croquer ni de courir avec. Pour les petits, préférez des bonbons moelleux, type guimauve tendre ou oursours chocolatés fondants.

Autre règle à suivre : réserver cette douceur à la fin du repas (avant, votre

enfant risque d'avoir l'appétit coupé). Chaque bonbon représente un apport d'énergie (entre 10 à 40 calories). Sans l'interdire, il est nécessaire d'en contrôler la consommation, en réservant ce plaisir à certaines occasions (anniversaires, fêtes).

Les sucreries sont également à limiter pour préserver la santé bucco-dentaire de votre petit. Les bonbons collants (caramels, bonbons gélifiés) favorisent les caries en se logeant dans les interstices dentaires. Enfin, évitez d'utiliser les friandises comme des récompenses. Un aliment, quel qu'il soit, ne doit jamais être l'objet d'un chantage.

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

Menus de Mars

Menu morceaux

Menu mixé

lundi 27 février	mardi 28 février	mercredi 01 mars	jeudi 02 mars	vendredi 03 mars
concombres vinaigrette filet de poisson sauce tomate	veloute de courgettes pates	escalope de dinde sauce chèvre	carottes rapees au citron saute de porc au thym	rôti de veau sauce grand-mère puree de pommes de terre
ble	a la bolognaise	pommes persillees	riz	& duxelle de champignons yaourt nature
petits legumes fromage blanc	poire	haricots verts petit suisse	fondue de blettes mangue	
compote - biscuit	crêpe - lait	banane	fromage blanc - biscuit	assortiment de fruits

lundi 06 mars	mardi 07 mars	mercredi 08 mars	jeudi 09 mars	vendredi 10 mars
betteraves rouges vinaigrette jambon blanc	filet de colin sauce verte	roti de porc	asperges vinaigrette couscous	lamelles de bœuf sautees
petits pois / carottes	riz	puree de pommes de terre	au blanc de poulet	pates
pommes vapeur petit suisse	epinards ananas	puree de potiron yaourt nature	et ses legumes clementine	brocolis fromage
kiwi - biscuit	pain - fromage	cake à la banane	crème dessert	compote - biscuit

lundi 13 mars	mardi 14 mars	mercredi 15 mars	jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
carottes rapees aux pommes papillote de poisson	gratin de courgettes	aiguillettes de poulet aigre douce	creme de carottes saute de porc aux herbes	tomates vinaigrette mijote d'agneau
a la brunoise de legumes pates petits suisses	au bœuf hache lamelles de p. de terre ananas	riz fondue de poireaux fromage blanc	puree de p. de terre salsifis a la tomate compote	haricots verts boulgour yaourt nature
compote	pain - chocolat - lait	assortiment de fruits	céréales - lait	clafoutis aux poires

lundi 20 mars	mardi 21 mars	mercredi 22 mars	jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
celeri rape au curry omelette aux herbes	2ème rencontre du goût	salade fromagere filet de saumon à la crème	blanquette de dindonneau riz pilaf	tajine de bœuf semoule
pates & tomate au four creme pistache		puree de p. de terre et haricots beurre yaourt nature	blancs de poireaux kiwi	& legumes petits suisses
pomme	pain - confiture - lait	4/4 aux pommes	flan vanille	compote - biscuit

lundi 27 mars	mardi 28 mars	mercredi 29 mars	jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
des de betteraves vinaigrette pates a la bolognaise	filet de cabillaud à la provençale ble epinards gratines	radis beurre roti de porc au jus riz	poulet rôti flageolets carottes	potage aux legumes veau marengo puree de p. de terre
chiffonade de laitue segments d'orange	compote	poelee meridionale fromage blanc aromatise	yaourt fruité	haricots verts assortiment de fruits
yaourt nature - biscuit	pain - fromage	pomme	gâteau marbré - lait	gâteau de semoule

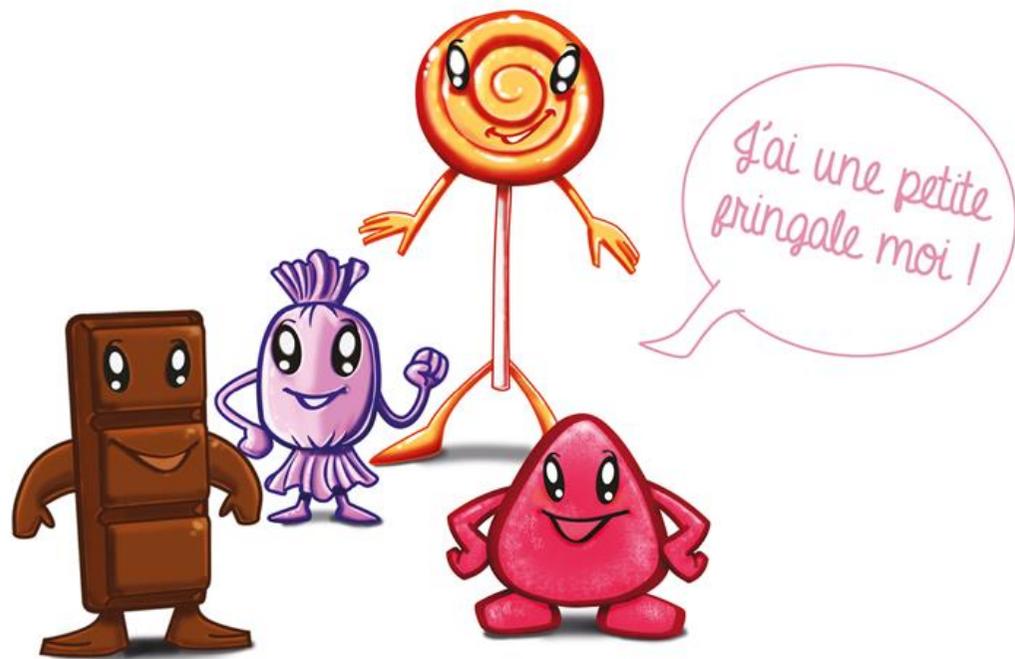
lundi 03 avril	mardi 04 avril	mercredi 05 avril	jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
mixe de jambon	mixe de canard	parmentier de poisson	mixe de bœuf goulasch	mixe de poulet
puree de pommes de terre et courgettes fromage blanc	puree de pommes de terre et navets petits suisses	sur un lit de brocolis yaourt nature	puree de pommes de terre et haricots beurre fromage blanc	puree de pommes de terre et epinards yaourt nature
compote	compote	compote	compote	compote

lundi 10 avril	mardi 11 avril	mercredi 12 avril	jeudi 13 avril	vendredi 14 avril
mixe de poisson	mixe d'œufs durs	mixe de bœuf	mixe de blanc de poulet	mixe d'agneau
puree de pommes de terre et haricots beurre yaourt nature	puree de pommes de terre et chou fleur petit suisse	puree de pommes de terre et courgettes fromage blanc	puree de pommes de terre et petits pois petit suisse	puree de pommes de terre et carottes yaourt nature
compote	compote	compote	compote	compote

lundi 17 avril	mardi 18 avril	mercredi 19 avril	jeudi 20 avril	vendredi 21 avril
Lundi de Pâques	mixe de poisson vapeur puree de pommes de terre et courgettes fromage blanc	mixe de dinde puree de pommes de terre et legumes petits suisses	mixe de jambon puree de pommes de terre et legumes yaourt nature	mixe de bœuf puree de pommes de terre et carottes fromage blanc
	compote	compote	compote	compote

lundi 24 avril	mardi 25 avril	mercredi 26 avril	jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
mixe d'œufs durs puree de pommes de terre et epinards petits suisses	mixe de saumon puree de pommes de terre et poireaux yaourt nature	mixe de veau puree de pommes de terre et haricots verts fromage blanc	mixe de poulet puree de pommes de terre et ratatouille yaourt nature	hachis parmentier aux brocolis petits suisses
compote	compote	compote	compote	compote

Decouvrir...



L'Info Nutrition : La Réglisse

La réglisse, avant d'être utilisée en confiserie, a longtemps servi de base médicinale : les Grecs mâchonnaient directement la racine pour soigner maux de gorge et brûlures d'estomac ! Les bonbons à la réglisse sont obtenus en extrayant le jus noir et épais de la racine du bois de réglisse, et en y ajoutant du sucre, du sirop de glucose, de la farine de blé, de l'amidon modifié ou de la gélatine et divers arômes. En Europe du nord, la réglisse se consomme également salée !

Le Petit-train

Pour 20 enfants environ

- 1 sachet de réglisse en rouleau.
- 2 sachets de 10 pains au lait.
- 1 boîte de biscuits ronds (type oreo®, galette bretonne...).
- 1 sachet de fruits secs (pruneaux, raisins, abricots...).
- 1 boîte de cigarettes russes.
- Plusieurs sachets de bonbons (fraises tagada®, smarties®...).
- Un peu de confiture



1. Commencer par réaliser les rails avec la réglisse. Puis préparer les wagons en coupant en deux les pains au lait dans le sens de la longueur.



2. Poser les wagons sur les rails et les remplir avec les bonbons. Ajouter les roues aux wagons en collant les biscuits ronds à l'aide de la confiture.



3. Préparer la locomotive : prendre un pain au lait et le creuser sur l'une des extrémités, ajouter la cabine du conducteur à l'aide d'un 1/2 pain et mettre la cigarette russe en guise de cheminée.



4. Déposer un biscuit rond et un bonbon pour terminer la locomotive. Créer un décor avec le reste de friandises.



Menus d'avril

Menu morceaux

Menu mixé

lundi 03 avril	mardi 04 avril	mercredi 05 avril	jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
salade aux cœurs de palmiers jambon riz creole ratatouille pomme	saute de canard pommes fondantes navets braises banane au chocolat	concombres à la ciboulette brandade de poisson sur un lit de brocolis yaourt aux fruits	bœuf en goulash semoule carottes kiwi	veloute d'épinards aiguillettes de poulet au paprika gratin de pâtes julienne de légumes flan caramel
gâteau au yaourt - lait	pain - fromage	compote - biscuit	fromage blanc confiture	orange

lundi 10 avril	mardi 11 avril	mercredi 12 avril	jeudi 13 avril	vendredi 14 avril
filet de poisson sauce aurore boulgour haricots beurre compote	concombres à la menthe œufs durs bechamel pommes vapeur chou fleur braise banane	roti de bœuf pâtes courgettes compote	radis roses en rondelles blanc de poulet sauce suprême riz petits pois petits suisses	saute d'agneau puree de p. de terre et carottes persillées salade de fruits frais
casse croute - lait	pain - vache qui rit	fromage blanc - biscuit	compote - biscuit	gâteau au chocolat - lait

lundi 17 avril	mardi 18 avril	mercredi 19 avril	jeudi 20 avril	vendredi 21 avril
Lundi de Pâques	concombres vinaigrette poisson sauce blanche ble rondelles de courgettes compote	rôti de dinde au jus puree julienne de légumes petits suisses	salade de riz composée quiche aux des de jambon petits légumes creme vanille	mijote de bœuf aux carottes pâtes assortiment de fruits
	pain - fromage	fraises (sous réserve)	tarte aux pommes	fromage blanc

lundi 24 avril	mardi 25 avril	mercredi 26 avril	jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
carottes râpées vinaigrette œufs durs à la bechamel pommes vapeur épinards petits suisses	saumon sauce citron riz fondue de poireaux fraises (sous réserve)	salade fromagere saute de veau pâtes haricots verts compote	asperges vinaigrette filet de poulet semoule ratatouille yaourt nature	hachis parmentier aux brocolis flan vanille
compote - biscuit	pain - confiture - lait	fromage blanc aromatisé	brioche - compote	pomme

lundi 27 février	mardi 28 février	mercredi 01 mars	jeudi 02 mars	vendredi 03 mars
mixe de poisson puree de pommes de terre et légumes fromage blanc compote	mixe de bœuf puree de pommes de terre et courgettes yaourt nature compote	mixe de dinde puree de pommes de terre et haricots verts petit suisse compote	mixe de porc au thym puree de pommes de terre et blettes fromage blanc compote	mixe de rôti de veau puree de pommes de terre et champignons / carottes yaourt nature compote

lundi 06 mars	mardi 07 mars	mercredi 08 mars	jeudi 09 mars	vendredi 10 mars
mixe de jambon blanc puree de pommes de terre et petits pois / carottes petit suisse compote	mixe de colin puree de pommes de terre et épinards fromage blanc compote	mixe de porc puree de pommes de terre & potiron yaourt nature compote	mixe de poulet puree de pommes de terre et légumes couscous fromage blanc compote	mixe de bœuf puree de pommes de terre et brocolis petit suisse compote

lundi 13 mars	mardi 14 mars	mercredi 15 mars	jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
mixe de poisson puree de pommes de terre et légumes petits suisses compote	bœuf hache puree de pommes de terre et courgettes yaourt nature compote	mixe de volaille puree de pommes de terre et blancs de poireaux fromage blanc compote	mixe de porc puree de pommes de terre et carottes petits suisses compote	mixe d'agneau puree de pommes de terre et haricots verts yaourt nature compote

lundi 20 mars	mardi 21 mars	mercredi 22 mars	jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
mixe d'omelette puree de pommes de terre et carottes petits suisses compote	2ème Rencontre du goût	mixe de saumon puree de pommes de terre et haricots beurre yaourt nature compote	mixe de dindonneau puree de pommes de terre et poireaux fromage blanc compote	mixe de bœuf en tajine puree de pommes de terre et légumes petits suisses compote

lundi 27 mars	mardi 28 mars	mercredi 29 mars	jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
mixe de bœuf égrené puree de pommes de terre et betteraves rouges fromage blanc compote	mixe de cabillaud puree de pommes de terre et épinards petits suisses compote	mixe de porc puree de pommes de terre et puree meridionale fromage blanc compote	mixe de blanc de poulet puree de pommes de terre et carottes yaourt nature compote	mixe de veau marengo puree de pommes de terre et haricots verts petits suisses compote