

Bonjour,
C'est moi **Steeby** ! Je te souhaite un bon
appétit !



Semaine du 3 au 9 octobre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Carottes râpées citronnées	Mortadelle	Duo de crudités et perles marines	Salade chou jambon emmental	Salade verte
Bœuf en daube	Tarte thon tomate	Cordon bleu de dinde	Confit de porc sauce moutarde	Filet de lieu coulis de poireaux
Coquillettes à la provençale	Côtes de blettes au lard	Ratatouille niçoise	Ecrasé de pommes de terre façon purée	Courgettes au gratin
Camembert	Babybel	Petit suisse	Saint Paulin	Emmental
Entremet chocolat	Fruit	Fruit	Salade de fruits	Crêpe au chocolat

Les Infos de Steeby

Le bœuf en daube est une recette traditionnelle qui se rapproche du bœuf bourguignon.
Les perles marines sont en fait des pâtes en forme de perles, accompagnées de petits légumes et d'œufs de poisson.

Le Conseil de Steeby

Comme chez l'adulte, le besoin de sommeil est propre à chaque enfant. Il faut donc adapter l'heure du coucher à chacun. Pour fixer l'heure du coucher, il est nécessaire de reconnaître la typologie de son enfant (« couche tôt » ou « couche tard ») et de percevoir le moment privilégié de l'endormissement, les premiers signes de fatigue. En effet, lorsque les bâillements se succèdent, que les paupières s'alourdissent... il est temps d'aller au lit !





Bonjour,
Je m'appelle **Steeby**, c'est moi qui te présenterai les menus et te donnerai des informations et des petits conseils sur la nutrition...



Semaine du 10 au 16 octobre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de concombres	Salade de pommes de terre au thon	Betteraves rouges ciboulette	Tomate vinaigrette	Saucisson à l'ail
Bœuf braisé bourgeoise	Duo chipolata et merguez grillées	Quenelles de brochet sauce crème	Cuisse de poulet grillée américaine	Filet de hoki pané au citron
Riz impériale	Haricots beurre à l'ail	Macaronis au beurre	Printanière de légumes	Pois cassés au chorizo
Bleu d'Auvergne	Samos	Cantadou ail et fines herbes	Carré frais	Fromage blanc
Crème brûlée	Fruit	Yaourt aux fruits	Eclair au chocolat	Fruit

Les Infos de Steeby

Le bœuf braisé bourgeoise est une recette préparée avec du paleron. Le paleron est un morceau qui doit mijoter de longues heures. Ce morceau régulier de l'épaule se situe près du collier. Ce muscle à fibres courtes et maigres est traversé en son milieu par un nerf important qui après la cuisson devient gélatineux.

Le Conseil de Steeby

Les effets bénéfiques d'un niveau adéquat d'activités physiques sur la santé et le développement global des enfants sont bien reconnus. L'activité physique représente un facteur clé dans le maintien d'un poids santé tout en exerçant divers effets positifs sur la croissance, le bien-être psychologique, l'estime de soi ainsi que le rendement scolaire. En dehors de l'école, il est intéressant de bouger soit en exerçant un sport (tennis, foot etc) soit de manière plus simple en faisant du vélo etc.



Bonjour,
Je te présente les menus de la 22^{ème}
édition de la Semaine du Goût, un
rendez-vous annuel de la
gastronomie !



Semaine du 17 au 23 octobre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Chou blanc vinaigrette	Salade de riz niçois au thon	Œufs mayonnaise cruautés	Carottes râpées Bio à la moutarde de Charroux®	Crêpe au fromage
Blanquette de dinde au curry	Sauté de bœuf à l'ancienne	Rissollette de veau à la dijonnaise	Couronne de porc aux raisins et aux oignons	Tronçon de colin jus aux champignons
Tagliatelles aux épinards	Chou fleur fleurette gratiné	Duo céleris branches à la crème et semoule de blé	Lentilles à la paysanne	Flan de poireaux
Yaourt de Pierrefitte®	Vache Picon	Babybel	Gouda	Tome blanche
Crème praliné	Fruit	Cake	Fromage blanc aux fruits	Pomme Delbard Jubilé®

Les Infos de Steeby

Cette année, la semaine du goût met à l'honneur les produits d'origine (produits de producteurs, de nos régions...). Une opportunité pour fêter ensemble la diversité de notre patrimoine culinaire. Ce sont les produits inscrits dans les cases jaunes que nous avons décidé de te faire connaître. Bonne dégustation !



Le Conseil de Steeby

Pourquoi produire et consommer local ? Le secteur du transport est une source de pollution importante. Le transport des marchandises en fait partie (par avion, par les routes...). La consommation de produits locaux permet de réduire considérablement le transport des marchandises et par conséquent la pollution qui aurait été engendrée. De plus, favoriser la consommation de produits locaux, c'est soutenir les petits producteurs locaux et donc également redonner de l'autonomie à un territoire.



Coucou,
C'est moi Steeby ! Je te souhaite un
bon appétit !



Semaine du 24 au 30 octobre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade strasbourgeoise	Chou rouge vinaigrette	Céleri rémoulade	Chou fleur vinaigrette	Salade vigneronne
Tranche de paleron au jus	Nuggets de volaille	Croque Monsieur	Spaghettis à la bolognaise (PC)	Filet de hoki sauce américaine
Duo côtes de blettes persillées et polenta	Frites	Salade verte	Yaourt	Purée de potiron
Emmental	Chanteneige	Tartare nature		Bûchette de chèvre laits mélangés
Fruit	Compote de pommes	Ile flottante	Fruit	Gâteau de semoule aux raisins secs

Les Infos de Steeby

La polenta (ou polente), se présente sous forme de galette ou de bouillie à base de semoule ou de farine de maïs. Nature ou crémeuse, elle peut être servie chaude, cuite au bouillon ou au lait ou encore en galettes revenues à la poêle.

Le Croque Monsieur - sandwich chaud au pain de mie, jambon et fromage - est grillé au four. Il serait apparu pour la première fois en 1910 au menu d'un café parisien. L'origine du mot reste néanmoins inconnue.

Le Conseil de Steeby

Préparer de bons repas rapidement, c'est une question d'organisation ! Voici quelques astuces pour ne plus perdre de temps en cuisine. En effet, s'organiser, c'est la clé de la réussite ! Avant de se lancer dans l'élaboration d'une recette, prépare tous les ustensiles et les ingrédients nécessaires. Il faut aussi penser au temps de préchauffage du four (avec un adulte bien entendu) à allumer pendant l'étape de préparation. Une fois le plat préparé, il n'y a plus qu'à l'enfourner sans attendre.



Bonjour,
Je m'appelle **Steeby**, c'est moi qui te présenterai les menus et te donnerai des informations et des petits conseils sur la nutrition...



Semaine du 31 octobre au 6 novembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Haricots verts vinaigrette	Salade chou jambon emmental	Salade macédoine	Duo concombres et crudités	Salade Marco Polo
Bœuf bourguignon	Emincé de volaille au primeur	Tarte aux 3 fromages	Jambon sauce Madère	Filet de poisson blanc meunière
Semoule de blé	Carottes à la bourguignonne	Salade verte	Haricots blancs à la mexicaine	Gratin de légumes
Gouda	Petit suisse	Chantailou	Mimolette jeune	Saint Nectaire
Fruit	Beignet au chocolat	Yaourt aromatisé	Mousse au chocolat	Duo pomelos et pommes

Les Infos de Steeby

L'émincé de volaille au primeur est une recette réalisée avec de l'émincé de dinde accompagné d'une sauce crème et champignons.

Les haricots blancs à la mexicaine sont cuisinés avec des poivrons, du concentré de tomate et du paprika.

Le Conseil de Steeby

Manger est un des plus grands plaisirs de la vie. Bien manger, cela signifie non seulement manger à sa faim, être rassasié, mais également manger de bonnes et belles choses, des aliments de qualité, en toute convivialité...

Toutes les études le prouvent, nous construisons notre santé avec notre alimentation. Il est donc important d'accorder une place de choix à une alimentation variée et équilibrée. Ainsi, nous mettons toutes les chances de notre côté pour rester en forme, pour longtemps !



**TABLEAU DES FREQUENCES DES PLATS RECOMMANDEES DEFINIES PAR LE
GEMRCN**

(Pour la période du 3 octobre au 6 novembre 2011, soit 20 repas, mercredis exclus)

Base de 20 repas	Entrées	Plats protidiques	Légumes	Produits laitiers	Desserts	Fréquences observées	Fréquences recommandées
Entrées ≥ 15% de lipides	3					3/20	4/20 maxi
Crudités légumes ou fruits	11		0			11/20	10/20 mini
Produits à frire et pré frits ≥ 15% lipides		3	1			4/20	4/20 maxi
Plats protidiques avec P/L ≤ 1		2				2/20	2/20 maxi
Préparations à base de poisson ≥ 70% de poisson et P/L ≥ 2		5				5/20	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau, et abats		4				4/20	4/20 mini
Préparations à base de viande, poisson, œuf et/ou fromage < 70% de matières premières animales		2				2/20	4/20 maxi
Légumes secs, féculents ou céréales			10			10/20	10/20
Légumes cuits autres que secs ou en mélange (50 % au minimum)			10			10/20	10/20
Fromages ≥ 150mg de calcium		0		11		11/20	8/20 mini
Fromages < 150mg de calcium et ≥ 100mg de calcium		0		5		5/20	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés ≥ 100mg de calcium et < 5g de lipides				5	3	8/20	6/20 mini
Desserts ≥ 15% lipides et plus de 20g de glucides simples					3	3/20	3/20 maxi
Desserts < 15% lipides et plus de 20g de glucides simples					2	2/20	4/20 maxi
Desserts de fruits crus					9	9/20	8/20 mini