



## - Le coin des parents -



*Question de Stéphanie, maman de Tristan :*

*"Puis-je faire découvrir le citron à mon fils de 14 mois ?"*

Rassurez-vous, les agrumes sont des fruits qui ne sont que très rarement allergisants. Il est tout à fait possible de les introduire dès le début de la diversification alimentaire de votre enfant, notamment sous forme de jus.

Le citron a un goût acide qui pourrait surprendre votre bébé. Nous vous conseillons d'ajouter quelques gouttes de jus de citron fraîchement pressé au biberon d'eau. Cela va permettre d'aromatiser un peu son eau de boisson.

Le citron a un important pouvoir désaltérant, il est également riche en vitamine C et très peu sucré.



### *Zoom sur... le yuzu*

Le yuzu, aliment star de la cuisine branchée, est un petit agrume jaune avec un goût bien particulier à mi-chemin entre le citron, la mandarine et le pamplemousse.

Sa rareté sur nos étals de produits frais vous obligera à pousser la porte d'une épicerie asiatique pour faire sa connaissance. Il est plutôt onéreux.

En revanche vous le trouverez plus facilement en jus, zestes séchés ou dans les sauces japonaises.

Excellent pour la santé, le yuzu est connu en Asie depuis toujours pour ses vertus médicinales. On lui attribue des propriétés pour lutter contre le rhume et autres maladies hivernales. À votre santé !



JANVIER - FÉVRIER 2018

## *Soyons complices*

*- Premiers pas -*



EDITO

## *Les agrumes : un peu de pep's en plein hiver !*

Le temps de l'orange offerte en cadeau de Noël à nos arrière-grands-parents est bien loin ! Depuis, les agrumes occupent une place importante dans notre alimentation quotidienne. Cependant, nous ne les connaissons pas tous ! Il en existe de toutes les couleurs : orange, jaune, vert, rouge et de toutes les formes : rond, ovale, allongé, bosselé... Très utilisés en cuisine pour leur saveur sucrée, nous consommons fréquemment des oranges, des clémentines, mandarines, pomelos ainsi que du citron. Mais savez-vous qu'il existe pour chacun de ces agrumes des dizaines de catégories différentes ?

Vous ne possédez pas d'extérieur ? Le calamondin, dit "oranger d'appartement", est un des rares agrumes que l'on peut faire pousser en intérieur.

Voilà une excellente idée qui permettra à votre enfant de se forger une âme de jardinier. Les agrumes sont comestibles et sans risque pour nos bout'choux aventureux (au pire, à cause du goût acide, ils encourent une belle déconvenue et une magnifique grimace).



*Votre diététicienne  
à votre écoute sur le site  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)*



# Menus de Janvier

## Menus du 8 janvier au 2 février 2018



	lundi 8 janvier	mardi 9 janvier	mercredi 10 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
<b>Bébé</b>	BŒUF EGRENE (VBF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE BETTERAVES COMPOTE DE POMMES BIO A LA CANNELLE	FILET DE CABILLAUD VAPEUR PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE BROCOLIS COMPOTE DE POMMES BIO - BANANES	EMINCE DE PORC* (VPF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE PETITS POIS EXTRA-FINS COMPOTE DE POMMES BIO - ORANGES	MIJOTE DE VOLAILLE (VVF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE PANAIS COMPOTE DE POMMES BIO - BISCUITEE	SAUTE DE BŒUF (régional, VBF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE CAROTTES COMPOTE DE POMMES BIO - FRAMBOISES
<b>Moyen</b>	BŒUF EGRENE (VBF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES PÂTES VERMICELLES BETTERAVES MOULINEES PETIT SUISSE NATURE COMPOTE DE POMMES BIO A LA CANNELLE	FILET DE CABILLAUD ET SON BOUILLON DE LEGUMES PUREE DE POMMES DE TERRE BROCOLIS MOULINE FROMAGE BLANC NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - BANANES	EMINCE DE PORC* (VPF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES RIZ CREOLE PETITS POIS EXTRA-FINS MOULINES YAOURT NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - ORANGES	MIJOTE DE VOLAILLE (VVF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES ECRASE DE POMMES DE TERRE PANAIS MOULINES VACHE QUI RIT COMPOTE DE POMMES BIO - BISCUITEE	SAUTE DE BŒUF (régional, VBF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES SEMOULE CAROTTES MOULINEES PETIT SUISSE NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - FRAMBOISES
<b>Grand</b>	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLÉE SPAGHETTIS A LA BOLOGNAISE (VBF) ET FROMAGE RÂPE EMMENTAL POMME (locale)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE FILET DE CABILLAUD SAUCE HOLLANDAISE GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BRIE (à portionner) COMPOTE DE POMMES BIO - BANANES	VELOUTE DE POTIRON EMINCE DE PORC* (VPF) SAUCE MOUTARDE RIZ CREOLE PETITS POIS EXTRA-FINS YAOURT NATURE ORANGE	SALADE DE CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE AU MIJOTE DE VOLAILLE (VVF) A L'ANCIENNE ECRASE DE POMMES DE TERRE ET PANAIS (pdt locales) VACHE QUI RIT GALETTE DES ROIS (attention, présence de fèves)	CELERI RÂPE (local) SAUCE FROMAGE AIL ET FINES HERBES SAUTE DE BŒUF (régional, VBF) BOURGUIGNON SEMOULE CAROTTES BRAISEES CAMEMBERT (à portionner) CLEMENTINES

	lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
<b>Bébé</b>	PAVE DE JAMBON* (VPF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE NAVETS ET CAROTTES COMPOTE POMMES BIO - MYRTILLES	PAVE DE SAUMON VAPEUR PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE POTIRON COMPOTE DE POMMES BIO A LA FLEUR D'ORANGER	ESCALOPE HACHEE DE VEAU AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE COURGETTES COMPOTE DE POMMES BIO - POIRES	EMINCE DE CUISSE DE POULET (local, VVF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE BROCOLIS COMPOTE POMMES BIO - CITRON	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE CAROTTES COMPOTE DE POMMES BIO
<b>Moyen</b>	PAVE DE JAMBON* (VPF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES ECRASE DE POMMES DE TERRE NAVETS ET CAROTTES MOULINES SIX DE SAVOIE COMPOTE POMMES BIO - MYRTILLES	PAVE DE SAUMON ET SON BOUILLON DE LEGUMES BOULGOUR BIO POTIRON MOULINE YAOURT NATURE COMPOTE DE POMMES BIO A LA FLEUR D'ORANGER	ESCALOPE HACHEE DE VEAU ET SON BOUILLON DE LEGUMES SEMOULE CORURGETTES MOULINEES FROMAGE BLANC NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - POIRES	EMINCE DE CUISSE DE POULET (local, VVF) ET SON BOUILLON PUREE DE POMMES DE TERRE BROCOLIS MOULINES PETIT SUISSE NATURE COMPOTE POMMES BIO - CITRON	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES PÂTES PERLES CAROTTES MOULINEES YAOURT NATURE COMPOTE DE POMMES BIO
<b>Grand</b>	VELOUTE DE LEGUMES ET SES CROUTONS PAVE DE JAMBON* (VPF) BRAISE GRATIN DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX SAVOYARD (pommes de terre, poireaux, oignons, fromage à tartiflette, six de savoie) COMPOTE POMMES BIO - MYRTILLES	CAROTTES RÂPEES (local) VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE PAVE DE SAUMON A LA CREME BOULGOUR BIO AUX PETITS LEGUMES YAOURT NATURE MANDARINE	PAMPLEMOUSSE ESCALOPE HACHEE DE VEAU SAUCE PROVENCALE SEMOULE RATATOUILLE CARRE DE LIGUEIL (à portionner) POIRE (locale)	SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE EMINCE DE CUISSE DE POULET (local, VVF) AUX CHAMPIGNONS POMMES FONDANTES (locales) BROCOLIS PERSILLES TARTARE AIL ET FINES HERBES Anniversaire du mois : MOELLEUX AU CHOCOLAT	CREME DE POTIMARRON SAUTE DE BŒUF (local, VBF) A LA FLAMANDE TORTIS DUO DE CAROTTES JAUNES ET ORANGES MIMOLETTE (à portionner) POMME (locale)



Cuisiné par nos chefs



Produit local et/ou régional  
cuisiné par nos chefs  
(hors fruits frais et produits laitiers)



Produit BIO

	lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
<b>Bébé</b>	AIGUILLETES DE VOLAILLE (VVF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE HARICOTS VERTS COMPOTE DE POMMES BIO - POIRES	FILET DE HOKI VAPEUR PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE CHOUX-FLEURS COMPOTE DE POMMES BIO A LA VANILLE	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE COURGETTES COMPOTE DE POMMES BIO - BANANES	SAUTE DE PORC* (local, VPF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE CAROTTES COMPOTE DE POMMES BIO - ABRICOTS	FILET DE LIEU VAPEUR PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE BUTTERNUT COMPOTE DE POMMES BIO - KIWI
<b>Moyen</b>	AIGUILLETES DE VOLAILLE (VVF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES PÂTES ALPHABET HARICOTS VERTS MOULINES FROMAGE BLANC NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - POIRES	FILET DE HOKI ET SON BOUILLON DE LEGUMES ECRASE DE POMMES DE TERRE CHOUX-FLEURS MOULINES FRAIDOU COMPOTE DE POMMES BIO A LA VANILLE	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES COEUR DE BLE COURGETTES MOULINEES YAOURT NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - BANANES	SAUTE DE PORC* (local, VPF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES PUREE DE POMMES DE TERRE CAROTTES MOULINEES PETIT SUISSE NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - ABRICOTS	FILET DE LIEU ET SON BOUILLON DE LEGUMES RIZ CREOLE BUTTERNUT MOULINE FROMAGE BLANC NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - KIWI
<b>Grand</b>	SALADE DE POMMES DE TERRE VINAIGRETTE AIGUILLETES DE VOLAILLE (VVF) SAUCE AU BLEU PENNES HARICOTS VERTS PERSILLES CARRE FONDU POIRE (locale)	SOUPE A LA TOMATE FILET DE HOKI SAUCE A L'OSEILLE POMMES VAPEUR (locales) FLEURETTES DE CHOUX FLEURS PERSILLES FRAIDOU COMPOTE DE POMMES BIO A LA VANILLE	RADIS NOIR SAUCE AU FROMAGE BLANC ET ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE BLE GRATIN DE COURGETTES SAINT-PAULIN (à portionner) BANANE	CHOU BLANC (local) AU CURRY SAUTE DE PORC* (local, VPF) A LA DIJONNAISE PUREE CRECY (pdt locales et carottes) PETIT SUISSE NATURE ABRICOTS AU SIROP LEGER	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE FILET DE LIEU AU CITRON RIZ PILAF DES DE BUTTERNUT BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) KIWI

	lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 1 février	vendredi 2 février
<b>Bébé</b>	FILET DE POULET (VVF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE PETITS POIS EXTRA-FINS COMPOTE DE POMMES BIO A LA CANNELLE	DOS DE COLIN VAPEUR PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE CAROTTES COMPOTE DE POMMES BIO - PÊCHES	BŒUF EGRENE (VBF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE BETTERAVES COMPOTE DE POMMES BIO - PAMPLEMOUSSE	SAUTE DE PORC* (VPF) AU JUS PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE DE HARICOTS PLATS COMPOTE DE POMMES BIO AUX FRUITS ROUGES	ŒUFS DURS BIO PUREE DE POMMES DE TERRE PUREE D'EPINARDS COMPOTE DE POMMES BIO - BANANES
<b>Moyen</b>	FILET DE POULET (VVF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES RIZ CREOLE PETITS POIS EXTRA-FINS MOULINES FROMAGE BLANC NATURE COMPOTE DE POMMES BIO A LA CANNELLE	DOS DE COLIN ET SON BOUILLON DE LEGUMES SEMOULE CAROTTES MOULINEES PETIT SUISSE NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - PÊCHES	BŒUF EGRENE (VBF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES PUREE DE POMMES DE TERRE BETTERAVES MOULINEES YAOURT NATURE COMPOTE DE POMMES BIO - PAMPLEMOUSSE	SAUTE DE PORC* (VPF) ET SON BOUILLON DE LEGUMES PÂTES RISETTI HARICOTS PLATS MOULINES FROMAGE BLANC NATURE COMPOTE DE POMMES BIO AUX FRUITS ROUGES	ŒUFS DURS BIO ET SON BOUILLON DE LEGUMES ECRASE DE POMMES DE TERRE EPINARDS MOULINES SAMOS COMPOTE DE POMMES BIO - BANANES
<b>Grand</b>	SALADE DE PEPINETTES FILET DE POULET (VVF) AU MIEL D'EPERNAY RIZ PILAF JARDINIÈRE DE LEGUMES FROMAGE BLANC NATURE CLEMENTINES	CELERI RÂPE (local) EN VINAIGRETTE DOS DE COLIN SAUCE ORIENTALE SEMOULE BATONNETS DE CAROTTES A LA CORIANDRE CANTAL (à portionner) PÊCHE AU SIROP LEGER	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE HACHIS PARMENTIER (VBF) CARRÉ FRAIS COMPOTE DE POMMES BIO - PAMPLEMOUSSE	VELOUTE DE BUTTERNUT VINAIGRETTE AU BLASAMIQUE SAUTE DE PORC* (VPF) AU CURRY MACARONIS HARICOTS PLATS CAMEMBERT (à portionner) KIWI	CAROTTES RÂPEES (locale) VINAIGRETTE AU BLASAMIQUE ŒUFS DURS BIO A LA FLORENTINE (œufs durs bio, pommes de terre locales, épinards hachés et bechamel) SAMOS BANANE

\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

\*plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc (SP)