

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

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 et goûters des bébés moyens (de 12 à 18 mois)

Menus et goûters des grands (plus de 18 mois)

6 mars 2017	7 mars 2017	8 mars 2017	9 mars 2017	10 mars 2017
FILET DE COLIN SAUCE CIBOULETTE	JAMBON BRAISE (OU DE DINDE) SCE	EMINCE DE POULET SCE CREMEE	STEAK DE BŒUF	ŒUF A LA NAPOLITAINE
JULIENNE DE LEGUMES / PATES	SEMOULE / CHAMPIGNONS	H. VERTS PERSILLES / RIZ	EMINCE DE CAROTTES / CŒUR DE BLE	RATATOUILLE / PERLES
CAMEMBERT	CHANTENEIGE	PETIT SUISSE	LAITAGE	CROC'LAIT
FRUIT DE SAISON	PUREE D'ABRICOTS	PUREE DE PECHE	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES
PETIT SUISSE / PUREE DE PECHE	YAOURT / PUREE DE POIRES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POMMES	YAOURT / PUREE D'ABRICOTS	PETIT SUISSE / PUREE DE PECHE

6 mars 2017	7 mars 2017	8 mars 2017	9 mars 2017	10 mars 2017
CŒURS DE PALMIERS VINAIGRETTE	EMINCE DE RADIS	COLESLAW	POTAGE DE LEGUMES	CELERI VINAIGRETTE
FILET DE COLIN SAUCE CIBOULETTE	JAMBON (OU DINDE) SCE FORESTIERE	EMINCE DE POULET SCE CREMEE	STEAK DE BŒUF	ŒUF A LA NAPOLITAINE
JULIENNE DE LEGUMES / PATES	SEMOULE / CHAMPIGNONS	H. VERTS PERSILLES / RIZ	CAROTTES / CŒUR DE BLE	RATATOUILLE / PERLES
CAMEMBERT	CHANTENEIGE	PETIT SUISSE	EMMENTAL	CROC'LAIT
FRUIT DE SAISON	PUREE D'ABRICOTS	PUREE DE PECHE	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES
PETIT SUISSE / PUREE DE PECHE	YAOURT / PUREE DE POIRES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POMMES	YAOURT / PUREE D'ABRICOTS	PETIT SUISSE / PUREE DE PECHE

13 mars 2017	14 mars 2017	15 mars 2017	16 mars 2017	17 mars 2017
ROTI DE VOLAILLE SCE BLANQUETTE	ROTI DE PORC (OU DINDE) SCE	STEAK DE BŒUF AU PAPRIKA	EMINCE DE POULET SCE TOMATE	FILET DE COLIN SAUCE VIERGE
RIZ CREOLE / EPINARDS A LA CREME	PUREE DE PETITS POIS / PATES	BLE / COURGETTES	H. BEURRE / SEMOULE	SEMOULE / BRUNOISE DE LEGUMES
CARRE FONDU	RONDELE	CANTAFRAIS	VACHE QUIRIT	BRIE
FRUIT DE SAISON	ABRICOTS AU NATUREL	YAOURT AROME	GATEAU PEPITES DE CHOCOLAT (FARINE)	FRUIT DE SAISON
YAOURT / PUREE DE POIRES	PETIT SUISSE / PUREE DE POMMES	FROMAGE BLANC / PUREE D'ABRICOTS	YAOURT / PUREE DE PECHE	FROMAGE BLANC / PUREE DE POIRES

13 mars 2017	14 mars 2017	15 mars 2017	16 mars 2017	17 mars 2017
CHOUX FLEURS SCE BULGARE	CAROTTES RAPEES	ENDIVES VINAIGRETTE	BETTERAVES VINAIGRETTE	POTAGE DE LEGUMES
ROTI DE VOLAILLE SCE BLANQUETTE	ROTI DE PORC (OU DINDE) SCE	STEAK DE BŒUF AU PAPRIKA	EMINCE DE POULET SCE TOMATE	FILET DE COLIN SAUCE VIERGE
RIZ CREOLE / EPINARDS A LA CREME	PUREE DE PETITS POIS / PATES	BLE / COURGETTES	H. BEURRE / SEMOULE	SEMOULE / BRUNOISE DE LEGUMES
CARRE FONDU	RONDELE	CANTAFRAIS	VACHE QUIRIT	BRIE
FRUIT DE SAISON	ABRICOTS AU NATUREL	YAOURT AROME	GATEAU PEPITES DE CHOCOLAT (FARINE)	FRUIT DE SAISON
YAOURT / PUREE DE POIRES	PETIT SUISSE / PUREE DE POMMES	FROMAGE BLANC / PUREE D'ABRICOTS	YAOURT / PUREE DE PECHE	FROMAGE BLANC / PUREE DE POIRES

20 mars 2017	21 mars 2017	22 mars 2017	23 mars 2017	24 mars 2017
JAMBON BLANC (OU JAMBON DE DINDE)	STEAK DE BŒUF SCE ECHALOTE	ROTI DE PORC AU JUS (OU ROTI DE DINDE)	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE	FILET DE COLIN SCE A L'ANETH
CHOUX DE BRUXELLES / PDT PERSILLEES	SEMOULE / H. VERTS	PRINTANIERE DE LEGUMES / RIZ	POMMES VAPEUR / PUREE DE POTIMARRONS	COURGETTES MERIDIONALES / MINI FARFALLES
LAITAGE	PETIT SUISSE	BREBICREME	FROMAGE BLANC	CAMEMBERT
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT DES RAS'MOKET	COMPOTE POMMES-CASSIS	PUREE DE PECHE
PETIT SUISSE / PUREE DE POMMES	YAOURT / PUREE D'ABRICOTS	FROMAGE BLANC / PUREE DE PECHE	PETIT SUISSE / PUREE DE POIRES	YAOURT / PUREE DE POMMES

20 mars 2017	21 mars 2017	22 mars 2017	23 mars 2017	24 mars 2017
CAKE AUX LEGUMES (FARINE)	POIREAU VINAIGRETTE	TZATZIKI DE RADIS	CAROTTES RAPEES	CELERI VINAIGRETTE
JAMBON BLANC (OU JAMBON DE DINDE)	STEAK DE BŒUF SCE ECHALOTE	ROTI DE PORC AU JUS (OU ROTI DE DINDE)	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE	FILET DE COLIN SCE A L'ANETH
CHOUX DE BRUXELLES / PDT PERSILLEES	SEMOULE / H. VERTS	PRINTANIERE DE LEGUMES / RIZ	POMMES VAPEUR / PUREE DE	COURGETTES MERIDIONALES / MINI
TOMME BLANCHE	PETIT SUISSE	BREBICREME	FROMAGE BLANC	CAMEMBERT
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT DES RAS'MOKET	COMPOTE POMMES-CASSIS	PUREE DE PECHE
PETIT SUISSE / PUREE DE POMMES	YAOURT / PUREE D'ABRICOTS	FROMAGE BLANC / PUREE DE PECHE	PETIT SUISSE / PUREE DE POIRES	YAOURT / PUREE DE POMMES

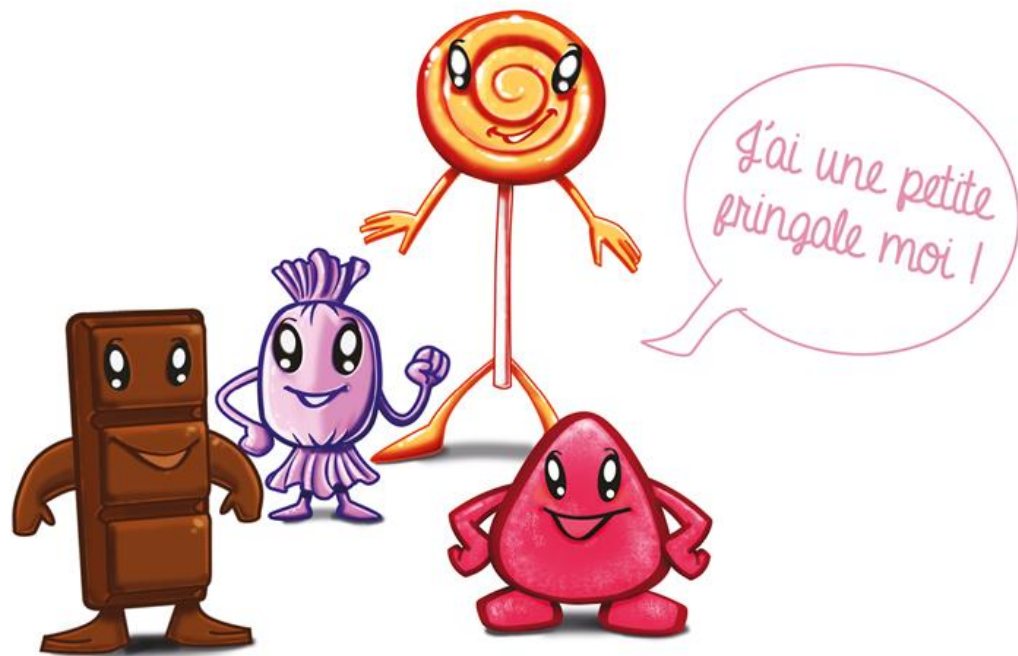
27 mars 2017	28 mars 2017	29 mars 2017	30 mars 2017	31 mars 2017
STEAK DE BŒUF SAUCE BRUNE	FILET DE COLIN SAUCE VIERGE	ROTI DE VEAU SCE ESTRAGON	FILET DE COLIN SCE CIBOULETTE	AIGUILLETES DE POULET AUX HERBES
PUREE DE PDT / COURGETTES PERSILLEES	CAROTTES A LA CREME D'AIL / BLE	COQUILLETES / CORDIALE DE LEGUMES	BROCOLIS / RIZ	EPINARDS A LA CREME / PDT PERSILLEES
CROC'LAIT	BRIE	BLEU	FROMAGE BLANC	LAITAGE
FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES	FRUIT DE SAISON	GATEAU NORMAND (FARINE)	PUREE DE POIRES
PETIT SUISSE / PUREE D'ABRICOTS	YAOURT / PUREE DE PECHE	FROMAGE BLANC / PUREE DE POIRES	PETIT SUISSE / PUREE DE POMMES	FROMAGE BLANC / PUREE D'ABRICOTS

27 mars 2017	28 mars 2017	29 mars 2017	30 mars 2017	31 mars 2017
BETTERAVES ROUGES SCE AU FROMAGE	CHOU A LA FRANCOMTOISE	SALADE DE H. VERTS	DUO DE CELERI ET CAROTTES	CONCOMBRES A LA MENTHE
STEAK DE BŒUF SCE BRUNE	FILET DE COLIN SCE VIERGE	ROTI DE VEAU SCE ESTRAGON	FILET DE COLIN SCE CIBOULETTE	AIGUILLETES DE POULET AUX HERBES
PUREE DE PDT / COURGETTES	CAROTTES A LA CREME D'AIL / BLE	COQUILLETES / CORDIALE DE	BROCOLIS / RIZ	EPINARDS A LA CREME / PDT
CROC'LAIT	BRIE	BLEU	FROMAGE BLANC	EMMENTAL
FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES	FRUIT DE SAISON	GATEAU NORMAND (FARINE)	PUREE DE POIRES
PETIT SUISSE / PUREE D'ABRICOTS	YAOURT / PUREE DE PECHE	FROMAGE BLANC / PUREE DE POIRES	PETIT SUISSE / PUREE DE POMMES	FROMAGE BLANC / PUREE D'ABRICOTS

Pour les moins de 12 mois, le repas est composé de : viande ou poisson mixé ou haché, purée de légumes, laitage et purée de fruits

Origine des viandes : France / Produits BIO & Produits locaux

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 et goûters des bébés moyens (de 12 à 18 mois)

Menus et goûters des grands (plus de 18 mois)

3 avril 2017	4 avril 2017	5 avril 2017	6 avril 2017	7 avril 2017
ROTI DE PORC (DINDE) A LA NORMANDE	JAMBON BLANC (OU DINDE)	EMINCE DE POULET AU JUS	ROTI DE VEAU SCE TOMATE	FILET DE COLIN SCE BEURRE BLANC
POELEE FORESTIERE / MINIPENNES	POMMES VAPEUR / PUREE DE POTIMARRON	H. BEURRE A LA CREME D'AIL / BOULGOUR	SEMOULE / RATATOUILLE	PUREE DE BROCOLIS / RIZ
PASTOUR	FROMAGE BLANC	CARRE FONDU	ST PAULIN	PETIT SUISSE
PUREE DE POMMES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES
PETIT SUISSE / PUREE DE PECHEES	YAOURT / PUREE DE POIRES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POMMES	PETIT SUISSE / PUREE D'ABRICOTS	FROMAGE BLANC / PUREE DE PECHEES

3 avril 2017	4 avril 2017	5 avril 2017	6 avril 2017	7 avril 2017
CHOU ROUGE VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE	TOMATES VINAIGRETTE	DUO DE FLEURETTES VINAIGRETTES	CELERI VINAIGRETTE
ROTI DE PORC (DINDE) A LA NORMANDE	JAMBON BLANC (OU DINDE)	EMINCE DE POULET AU JUS	ROTI DE VEAU SCE TOMATE	FILET DE COLIN SCE BEURRE BLANC
POELEE FORESTIERE / MINIPENNES	P. VAPEUR / PUREE DE POTIMARRON	H. BEURRE A LA CREME D'AIL /	SEMOULE / RATATOUILLE	PUREE DE BROCOLIS / RIZ
PASTOUR	FROMAGE BLANC	CARRE FONDU	ST PAULIN	PETIT SUISSE
PUREE DE POMMES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES
PETIT SUISSE / PUREE DE PECHEES	YAOURT / PUREE DE POIRES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POMMES	PETIT SUISSE / PUREE D'ABRICOTS	FROMAGE BLANC / PUREE DE PECHEES

10 avril 2017	11 avril 2017	12 avril 2017	13 avril 2017	14 avril 2017
EMINCE DE VOLAILLE SAUCE CREMEE	ROTI DE PORC (OU DE DINDE SCE BRUNE)	FILET DE COLIN SCE ANETH	STEAK DE BŒUF A LA PROVENCALE	AIGUILLETTES DE POULET SCE
BLE / POELEE DE NAVETS	H. VERTS / SEMOULE	PUREE DE PDT / CHOUX FLEURS	PIPERADE / RIZ	MINIFARFALLES / EPINARDS A LA CREME
CARRE FRAIS	MIMOLETTE	RONDELE	FROMAGE BLANC	TOMME BLANCHE
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	YAOURT BRASSE	PUREE DE POMMES	FRUIT DE SAISON
PETIT SUISSE / PUREE DE POIRES	YAOURT / PUREE DE POMMES	FROMAGE BLANC / PUREE D'ABRICOTS	PETIT SUISSE / PUREE DE PECHEES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POIRES

10 avril 2017	11 avril 2017	12 avril 2017	13 avril 2017	14 avril 2017
CŒURS DE PALMIERS VINAIGRETTE	VELOUTE COURGETTES & ROTI DE PORC (OU DE DINDE SCE BRUNE)	CAROTTES A L'ORANGE	EMINCE D'ENDIVES SCE AU BLEU	SALADE BRETONNE
EMINCE DE VOLAILLE SAUCE CREMEE	BLE / POELEE DE NAVETS	FILET DE COLIN SCE ANETH	STEAK DE BŒUF A LA PROVENCALE	AIGUILLETTES POULET SCE DIJONNAISE
CARRE FRAIS	MIMOLETTE	PUREE DE PDT / CHOUX FLEURS	PIPERADE / RIZ	MINIFARFALLES / EPINARDS A LA
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	RONDELE	FROMAGE BLANC	TOMME BLANCHE
PETIT SUISSE / PUREE DE POIRES	YAOURT / PUREE DE POMMES	FROMAGE BLANC / PUREE D'ABRICOTS	PETIT SUISSE / PUREE DE PECHEES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POIRES

17 avril 2017	18 avril 2017	19 avril 2017	20 avril 2017	21 avril 2017
	STEAK DE BŒUF SCE TOMATE	ROTI DE VEAU AU JUS	AIGUILLETTES DE VOLAILLE SCE	FILET DE COLIN A L'HUILE D'OLIVES
	PATES / BROCOLIS	H. PLATS / POMMES A L'ANGLAISE	RATAOUILLE / RIZ	POELEE DE CAROTTES / SEMOULE
	ST PAULIN	BLEU	CAMEMBERT	CROQ'LAIT
	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES-GRENADINE	CREME DESSERT DES GALOPINS	FRUIT DE SAISON
	YAOURT / PUREE D'ABRICOTS	FROMAGE BLANC / PUREE DE PECHEES	PETIT SUISSE / PUREE DE POIRES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POMMES

17 avril 2017	18 avril 2017	19 avril 2017	20 avril 2017	21 avril 2017
	BETTERAVES VINAIGRETTE	ENDIVES SAUCE BULGARE	RAPE DE RADIS ROSES	H. VERTS VINAIGRETTE
	STEAK DE BŒUF SCE TOMATE	ROTI DE VEAU AU JUS	AIGUILLETTES DE VOLAILLE SCE	FILET DE COLIN A L'HUILE D'OLIVES
	PATES / BROCOLIS	H. PLATS / POMMES A L'ANGLAISE	RATAOUILLE / RIZ	POELEE DE CAROTTES / SEMOULE
	ST PAULIN	BLEU	CAMEMBERT	CROQ'LAIT
	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES-GRENADINE	CREME DESSERT DES GALOPINS	FRUIT DE SAISON
	YAOURT / PUREE D'ABRICOTS	FROMAGE BLANC / PUREE DE PECHEES	PETIT SUISSE / PUREE DE POIRES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POMMES

24 avril 2017	25 avril 2017	26 avril 2017	27 avril 2017	28 avril 2017
STEAK DE BŒUF SCE GOULASH	EMINCE DE POULET SCE ESTRAGON	ROTI DE PORC (OU ROTI DE DINDE) AUX	FILET DE COLIN SAUCE DUGLERE	JAMBON DE PORC (OU JAMBON DE DINDE)
PUREE DE PDT / PUREE DE POTIMARRONS	PUREE DE PETITS POIS / COQUILLETES	CAROTTES A L'AIL / SEMOULE	RIZ CREOLE / H. VERTS PERSILLES	POELEE FORESTIERE / BOULGOUR
CANTAFRAIS	VACHE QUIRIT	EDAM	PETIT SUISSE	BRIE
FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES-FRAISES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POIRES
PETIT SUISSE / PUREE D'ABRICOTS	YAOURT / PUREE DE PECHEES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POIRES	PETIT SUISSE / PUREE DE POMMES	FROMAGE BLANC / PUREE D'ABRICOTS

24 avril 2017	25 avril 2017	26 avril 2017	27 avril 2017	28 avril 2017
CŒURS D'ARTICHAUTS	CONCOMBRE A LA MENTHE	TOMATES BASILIC	POTAGE CRECY	CHOU FRANCOMTOIS
STEAK DE BŒUF SCE GOULASH	EMINCE DE POULET SCE ESTRAGON	ROTI DE PORC (OU DE DINDE) AUX HERBES	FILET DE COLIN SAUCE DUGLERE	JAMBON DE PORC (OU JAMBON DE DINDE)
PUREE DE PDT ET DE POTIMARRONS	PUREE DE PETITS POIS / COQUILLETES	CAROTTES A L'AIL / SEMOULE	RIZ CREOLE / H. VERTS PERSILLES	POELEE FORESTIERE / BOULGOUR
CANTAFRAIS	VACHE QUIRIT	EDAM	PETIT SUISSE	BRIE
FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES-FRAISES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POIRES
PETIT SUISSE / PUREE D'ABRICOTS	YAOURT / PUREE DE PECHEES	FROMAGE BLANC / PUREE DE POIRES	PETIT SUISSE / PUREE DE POMMES	FROMAGE BLANC / PUREE D'ABRICOTS

Pour les moins de 12 mois, le repas est composé de : viande ou poisson mixé ou haché, purée de légumes, laitage et purée de fruits

Origine des viandes : France / Produits BIO & Produits locaux