La pomme :

LES ACTUS NUTRITIONS

Savourée depuis la fin de la préhistoire, la pomme est le fruit préféré des Français. Chaque année, 1,5 million de tonnes sont produites sur le territoire. La pomme présente un large éventail de variétés (plus de 20 000) et de saveurs.

Plusieurs classements sont possibles : en fonction de son utilisation "à couteau, à cuire, à cidre" d'après son origine géographique (pays, terroirs) ou ses périodes de mûrissement (été, automne, de garde) selon ses qualités (couleurs, conservation).

La pomme a l'avantage d'être présente sur les étals presque toute l'année. Elle se conserve facilement à température ambiante et peut se manger sous différentes formes: crue ou cuite, en pâtisserie, en jus, en sorbet... Une pomme bien mûre est une pomme qui sent bon, faites donc confiance à votre odorat.

Pour bébé, c'est l'un des premiers fruits cuits qui peut être donné, dès 4 mois, en compote maison ou en petit pot.



Info nutri aliment: la pectine



La pectine est une fibre soluble qui peut retenir jusqu'à 20 fois son volume d'eau. Ce qui fait de la pomme LE coupe-faim par excellence. La sensation de satiété qu'elle procure réquie l'appétit et réduit les envies de grignotage.

En limitant l'absorption du sucre et des graisses, la pectine stabilise la glycémie et régule le cholestérol (ce qui en fait un allié dans la prévention du diabète de type 2 et des Accidents Vasculaire Cérébraux).

Les fibres de la pomme permettent aussi la régulation du transit intestinal

l'écosystème naturel et réduisent au minimum la pression sur l'environnement (sol, eau, biodiversité...)."

Le logo Agriculture Biologique correspond au label français. Facultatif, II atteste qu'un produit contient au moins 95 % d'ingrédients agricoles certifiés bio.

Le label Européen, Eurofeuille, est obligatoire. Il doit être accompagné d'une mention précisant l'origine des matières premières ainsi que du numéro de l'organisme certificateur. Par exemple pour un produit fabriqué en France: FR-BIO-09.



La question de parent

Jérôme, papa de Liam, 20 mois :

"Est-il préférable d'éplucher la pomme ou de la consommer avec la peau?"

Pour faire le plein de vitamines, mieux vaut conserver la peau. Par exemple, il v a 5 fois plus de vitamine C dans la peau que dans la chair. Il en est de même pour les antioxydants. Ces derniers nous protègent des risques de cancer et préservent les cellules de notre

Veillez donc à rincer soigneusement la pomme à l'eau claire ou optez pour des variétés bio.

La découverte des saveurs!

Compote de pomme biscuitée à la vanille Recette pour 4 personnes : (à partir de 4 mois révolus)

Ingrédients

- 1 gousse de vanille
 - 30 g de biscuits cuillère



- 1. Epluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Otez le cœur et les pépins.
- 2. Détaillez-les en petits morceaux et faites-les cuire dans une casserole à couvert avec un petit fond d'eau et le sucre vanillé pendant 20 minutes.
- 3. Émiettez grossièrement les biscuits cuillères et ajoutez-les à la préparation.
- 4. Mixez finement les petits morceaux de pommes cuites et les miettes de biscuits cuillères. Servez bien frais!



MENUS DE MARS



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT LABELLISÉ PRODUIT PÊCHE DURABLE

Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 18 mars	Salade de pépinettes BIO Sauté de veau à la Dijonnaise Haricots beurre persillés Coco à la tomate Yaourt nature Fruit de saison	Compote pomme BIO myrtille Saint Paulin Pain	Salade de pépinettes BIO Sauté de veau Bouillon de légumes Purée de patate douce Purée de haricots beurre Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO myrtille Fromage blanc nature	Sauté de veau Bouillon de légumes Purée de patate douce Purée de haricots beurre Yaourt nature Compote pomme BIO	
Mardi 19 mars	Endive émincée à la vinaigrette Filet de cabillaud façon Tajine Semoule BIO doré Légumes couscous Suisse BIO nature Fruit de saison	Compote pomme BIO datte Yaourt nature Petit Beurre	Endive émincée à la vinaigrette Filet de cabillaud Bouillon de légumes Purée de potiron Semoule BIO doré Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO datte Yaourt nature	Filet de cabillaud Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de potiron Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO datte
Mercredi 20 mars	Pizza au fromage Escalope de porc jambon Sauce à la provençale Blé BIO Ratatouille Fromage blanc nature Fruit de saison		Pizza au fromage Escalope de porc jambon Sauce à la provençale Blé BIO Purée de panais Fromage blanc nature Compote pomme BIO	 Compote pomme BIO ananas Suisse BIO nature 	Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de panais Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO ananas
Jeudi 21 mars	Macédoine au fromage blanc Oeuf BIO à la forentine Epinards BIO Riz BIO pilaf Yaourt nature régional Fruit de saison	Compote pomme BIO fraise Fromage blanc nature Gâteau aux pépites de chocolat	Macédoine au fromage blanc Dos de colin Sauce crème Purée d'épinards Riz BIO pilaf Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise Fromage blanc nature	Dos de colin Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée d'épinards Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise
Vendredi 22 mars	Lentilles en salade Aiguillette de poulet au jus Purée de pommes de terre Brocolis BIO à l'ail Saint Nectaire AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO abricot Yaourt nature régional Pain de mie et confiture	Lentilles en salade Aiguillette de poulet au jus Purée de pommes de terre Purée de brocolis Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot Yaourt nature régional	Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de brocolis Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot

MENUS DE MARS



PRODUIT RÉGIONAL



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 18 mars	Taboulé (semoule BIO) Emincé de dinde Sauce colombo Pépinettes BIO Chou fleur BIO à la ciboulette Suisse nature Fruit de saison	Compote pomme BIO rhubarbe Fromage blanc nature Crêpe	Taboulé (semoule BIO) Emincé de dinde Bouillon de légumes Pépinettes BIO Purée de chou fleur Suisse nature Compote pomme BIO	 	Emincé de dinde Bouillon de légumes Purée de patate douce Purée de chou fleur Suisse nature Compote pomme BIO	 Compote pomme BIO rhubarbe
Mardi 19 mars	Salade de carottes et céleri Sauté de veau façon Marengo Pommes de terre vapeur Panais au persil Fromage blanc nature Fruit de saison	 	Salade de carottes et céleri Sauté de veau façon Marengo Pommes de terre vapeur Purée de panais Fromage blanc nature Compote pomme BIO		Sauté de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de panais Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron
Mercredi 20 mars	Haricots verts à la Niçoise Égrené de boeuf Sauce brune aux oignons Gratin façon dauphinois Petits pois BIO Cantal AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO griotte Fromage blanc nature Cookie BIO	Haricots verts à la Niçoise Égrené de boeuf Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de petits pois Suisse BIO nature Compote pomme BIO	 	Égrené de boeuf Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de petits pois Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO griotte
Jeudi 21 mars	Avocat Omelette BIO Sauce aurore Boulgour BIO Courgettes à l'ail Camembert BIO Fruit de saison	Compote pomme BIO pruneaux Suisse BIO nature Cake des îles	Avocat Omelette BIO Sauce aurore Boulgour BIO Purée de courgettes Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pruneaux Suisse BIO nature	Omelette BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de courgettes Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pruneaux
Vendredi 22 mars	Betteraves BIO Filet de saumon Sauce citronnée Coquillettes BIO Carottes vapeur Emmental BIO râpé Fruit de saison	I I Compote pomme BIO I framboise I Fromage à tartiner I Biscotte	Betteraves BIO Filet de saumon Bouillon de légumes Coquillettes BIO Purée de poireaux Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise Fromage blanc nature	Filet de saumon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de poireaux Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise

MENUS D'AVRIL

Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 1er avril	٤	6.00				
Mardi 2 avril	Pomelos Emincé de dinde Sauce tomate Semoule BIO Purée de carottes Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Camembert Biscotte	Pomelos Emincé de dinde Sauce tomate Semoule BIO Purée de carottes Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Suisse BIO nature	Emincé de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO
Mercredi 3 avril	Mousse de thon Blanquette de veau Riz BIO pilaf Brocolis BIO Fromage frais à tartiner Fruit de saison	Compote pomme BIO cassis Yaourt nature Pain et confiture	Mousse de thon Sauté de veau Bouillon de légumes Riz BIO pilaf Purée de navets Fromage frais à tartiner Compote pomme BIO	Compote pomme BIO cassis Yaourt nature	Sauté de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de navets Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO cassis
A vos paniers! Jeudi 4 avril	Salade mimosa Rôti de porc LR Sauce aux olives Pommes dauphine Haricots verts ail et persil Suisse nature Fruit de saison	Compote pomme BIO Fromage blanc nature Brownie du chef	Salade mimosa Rôti de porc LR Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots verts Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Fromage blanc nature	Rôti de porc LR Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots verts Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO
Vendredi 5 avril	Quiche au fromage Filet de colin lieu Sauce aromates Pépinettes BIO Jardinière de légumes Bûchette mi-chèvre Fruit de saison	Compote pomme BIO poire Suisse nature Sablé de Retz	Quiche au fromage Filet de colin lieu Bouillon de légumes Pépinettes BIO Purée de betterave Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire Suisse nature	Filet de colin lieu Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de betterave Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire



Salade mimosa (perles de pâtes, carottes et oeufs)

Rôti de porc LR Sauce aux olives

Pommes dauphine Haricots verts ail et persil

Suisse nature



Fruit de saison Friandise en chocolat





Semons le printemps en récupérant des graines de fruits et légumes

1^{ère} étape

Creuser le milieu d'un kiwi et récolter soi-même ses petites graines ! Où prendre des pépins de pommes ou de poires !

2^{ème} étape :

Rincer les graines dans un verre d'eau, et récupérer celles qui tombent au fond du verre... eh oui, les meilleures graines sont celles du fond ;-) Les grands jardiniers ont souvent des petits secrets ;-))



3^{ème} étape :

Mettre de la terre dans un pot de yaourt (ou dans un vieux collant que l'on va poser dans le pot de yaourt) et planter les graines dedans.



Décorer le pot de yaourt et arroser régulièrement (mais sans excès) pour maintenir la terre humide. Regarder les graines germer et la nature s'éveiller!

MENUS D'AVRIL



	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS			
_	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER		
Lundi 8 avril	Macédoine de légumes Emincé de dinde aux champignons Boulgour BIO Haricots plats Saint Nectaire AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO fraise Suisse BIO nature Brioche	Macédoine de légumes Emincé de dinde Bouillon de légumes Boulgour BIO Purée de haricots plats Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise Suisse BIO nature	Emincé de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots plats Fromage blanc nature Compote pomme BIO	 Compote pomme BIO fraise 		
Mardi 9 avril	Radis émincés et vinaigrette Filet de colin Sauce à l'oseille Pommes de terre rondelles Purée de céleri Yaourt nature Fruit de saison	Compote pomme BIO Vanille Coulommiers Pain	Radis émincés et vinaigrette Filet de colin Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de céleri Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille Fromage blanc nature	Filet de colin Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de céleri Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille		
Mercredi 10 avril	Tartinade de fromage frais et de thon Égrené de boeuf façon bolognaise Pépinettes BIO Gratin de chou fleur Suisse nature Fruit de saison		Tartinade de fromage frais et de thon Égrené de boeuf façon bolognaise Pépinettes BIO Purée de chou fleur Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot Yaourt nature	Égrené de boeuf Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de chou fleur Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot		
Jeudi 11 avril	Taboulé créole (semoule BIO) Sauté de veau Sauce crème Riz BIO pilaf Epinards BIO Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme BIO Suisse nature Cake à la vanille	Taboulé créole (semoule BIO) Sauté de veau Bouillon de légumes Riz BIO pilaf Purée d'épinards Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Suisse nature	Sauté de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée d'épinards Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO		
Vendredi 12 avril	Carottes râpées Porc à la Dijonnaise Coquillettes BIO Ratatouille Emmental BIO râpé Fruit de saison	 	Carottes râpées Sauté de porc Bouillon de légumes Coquillettes BIO Purée de carottes Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO prune Fromage blanc nature	Sauté de porc Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO prune		

		39				
	GRANDS		MOYE	NS	BÉBÉS	
_	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 15 avril	Salade de pommes de terre Sauté de dinde Sauce aurore Boulgour BIO Haricots verts ail et persil Tomme grise Fruit de saison	Compote pomme BIO rhubarbe Fromage blanc nature Pain au lait	Salade de pommes de terre Sauté de dinde Sauce aurore Boulgour BIO Purée de panais Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO rhubarbe Fromage blanc nature	Sauté de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de panais Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO rhubarbe
Mardi 16 avril	Champignons émincés Filet de saumon Sauce citronnée Purée de pommes de terre Brocolis gratinés Camembert BIO Fruit de saison	 Compote pomme BIO citron Lait entier Corn flakes 	Champignons émincés Filet de saumon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de brocolis Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron Suisse BIO nature	Filet de saumon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de brocolis Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron
Mercredi 17 avril	Oeuf dur et vinaigrette Escalope de porc jambon Sauce au caramel Perles de pâtes BIO Courgettes BIO sautées Suisse nature Fruit de saison	I Compote pomme BIO Framboise Entremet vanille Sablé de Retz	Oeuf dur et vinaigrette Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Perles de pâtes BIO Purée de courgettes Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise Fromage blanc nature	Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de courgettes Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise
Jeudi 18 avril	Radis à croquer Emincé de veau façon Tajine Semoule BIO Légumes couscous Fromage à tartiner Fruit de saison	 Compote pomme BIO Yaourt nature Gâteau aux pépites 	Radis à croquer Emincé de veau Bouillon de légumes Semoule BIO Purée de petits pois Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Yaourt nature	Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de petits pois Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO
Le temps des fleurs Vendredi 19 avril	Betteraves BIO Égrené de boeuf Sauce tomate et aromates Lasagnes aux légumes du soleil Suisse nature Fruit de saison	I Compote pomme BIO pêche Bleu d'Auvergne Pain 	Betteraves BIO Égrené de boeuf Sauce tomate Purée de pommes de terre Purée de carottes Suisse nature Compote pomme BIO	I I Compote pomme BIO pêche Fromage blanc nature I	Égrené de boeuf Bouillon de légumes <mark>Purée de pommes de terre</mark> Purée de carottes Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pêche



Le temps des fleurs

Betteraves BIO
Égrené de boeuf
Sauce tomate et
aromates
Lasagnes aux légumes
du soleil
Suisse nature
Fruit de saison



MENUS D'AVRIL



	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 22 avril	Macédoine de légumes Blanc de poulet au jus Purée de pommes de terre Haricots beurre à l'ail Fromage blanc nature Fruit de saison	 - Compote pomme BIO cassis Bûchette mi-chèvre Pain	Macédoine de légumes Blanc de poulet au jus Purée de pommes de terre Purée de haricots beurre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	 	Blanc de poulet Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots beurre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO cassis
Mardi 23 avril	Salade de pépinettes BIO Rôti de porc LR Ketchup cuisiné Semoule BIO Petits pois BIO au jus Cantal AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO vanille Yaourt nature Cookie BIO	Salade de pépinettes BIO Rôti de porc LR Ketchup cuisiné Semoule BIO Purée de céleri Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille Yaourt nature	Rôti de porc LR Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de céleri Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille
Mercredi 24 avril	Pizza au fromage Dos de colin Sauce colombo Blé BIO Chou fleur à la ciboulette Fromage à tartiner Fruit de saison	Compote pomme BIO abricot Suisse BIO nature Biscotte et beurre	Pizza au fromage Dos de colin Bouillon de légumes Blé BIO Purée de chou fleur Fromage blanc nature Compote pomme BIO	 	Dos de colin Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de chou fleur Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot
Jeudi 25 avril	Avocat et vinaigrette Chili con carné Riz BIO Carottes au thym Suisse nature Fruit de saison	Compote pomme banane BIO Yaourt nature Petit Beurre	Avocat et vinaigrette Égrené de boeuf Bouillon de légumes Riz BIO Purée de navets Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO Yaourt nature	Égrené de boeuf Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de navets Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO
Vendredi 26 avril	Salade de haricots verts Sauté de veau Sauce façon grand-mère Coquillettes BIO Epinards BIO Emmental BIO râpé Fruit de saison	I Compote pomme BIO I ananas I Fromage blanc nature I Crêpe	Salade de haricots verts Sauté de veau Bouillon de légumes Coquillettes BIO Purée de carottes Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO ananas Fromage blanc nature	Sauté de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO ananas