



Le coin des parents

Question de Bruno, papa de Loanne, 14 mois :

« À la maison, nous ne buvons que de l'eau du robinet et de l'eau pétillante. Loanne peut-elle faire comme nous ? »

Il convient de choisir une eau pure et faiblement minéralisée. Selon l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES), vous pouvez utiliser l'eau du robinet après vérification auprès de votre mairie afin de savoir si son utilisation est possible pour les biberons ou l'eau de boisson de bébé.

Concernant les eaux embouteillées, choisissez une eau qui porte la mention « convient pour l'alimentation des nourrissons ». Il n'est cependant pas conseillé de donner des eaux pétillantes ou gazeuses, trop riches en sodium, qui risquent de fatiguer les reins de bébé.

Zoom sur... le Melon et la Pastèque

En été, le melon et la pastèque font partie des fruits incontournables des étés français. Tous deux riches en eau, ils sont particulièrement désaltérant et trouvent tout à fait leur place dans nos salades fraîcheur ou tout simplement lorsqu'ils sont consommés en quartiers. Le melon et la pastèque sont des fruits riches en eau, vitamines (C et B9) et minéraux (calcium et magnésium). On note également une richesse en phosphore pour la pastèque et en potassium pour le melon.



JUILLET AOÛT 2017

Conception CréApl



Soyons Complices Premiers Pas



ÉDITO

Bébé et l'hydratation

Le corps de bébé est composé à 75% d'eau. Tous les jours, il perd de l'eau à travers les urines, les selles, la respiration et la transpiration. Bébé étant encore fragile, il faut apporter une grande attention à son hydratation surtout lors d'une journée chaude ou de maladie (diarrhée, vomissement).

En effet, dans ces situations, il perd plus d'eau qu'à l'accoutumée. L'un des premiers signes de la déshydratation se traduit par l'apparition de la sensation de « soif ». Bébé ne pouvant pas l'exprimer, il est indispensable de lui apporter une hydratation en quantité suffisante tout au long de la journée en lui proposant de boire régulièrement.

L'eau est la seule boisson à proposer à volonté à bébé. Cependant, il se peut que bébé se lasse, vous pouvez alors proposer de manière ponctuelle de l'eau aromatisée avec quelques gouttes de jus de citron, d'orange ou de fleur d'oranger. Il est également possible d'infuser du tilleul, de la camomille ou du fenouil dans de l'eau et de proposer cette boisson à bébé une fois refroidie.



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



Menus du 26 juin au 21 juillet 2017



Cuisiné par
nos chefs



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



Produit BIO

	lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
Bébé	RÔTI DE PORC* (VPF) AU JUS	PAVE DE SAUMON VAPEUR	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU JUS	ESCALOPE DE JAMBON DE PORC* (VPF) AU JUS	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) AU JUS
	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE
	PUREE DE HARICOTS VERTS	PUREE DE FENOUIL ET CAROTTES	PUREE D'EPINARDS	PUREE DE CELERI	PUREE DE COURGETTES JAUNES ET VERTES
	COMPOTE POMMES-PÊCHES (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES A LA VANILLE	COMPOTE POMMES-ANANAS (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES BISCUITEE (pommes locales)	COMPOTE POMMES-CASSIS (pommes locales)
Moyen	RÔTI DE PORC* (VPF) AU JUS	PAVE DE SAUMON VAPEUR	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU JUS	ESCALOPE DE JAMBON DE PORC* (VPF) AU JUS	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) AU JUS
	PÂTES PEPINETTES	PUREE DE POMMES DE TERRE	CŒUR DE BLE	ECRASE DE POMMES DE TERRE	SEMOULE BIO
	HARICOTS VERTS MOULINES	FENOUIL ET CAROTTES MOULINES	EPINARDS MOULINES	CELERI MOULINE	DUO DE COURGETTES MOULINEES
	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	DELICE A L'EMMENTAL	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE
Grand	COURGETTES RÂPEES VINAIGRETTE	CAROTTES RÂPEES VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE	MELON VERT	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
	RÔTI DE PORC* (VPF) AU JUS	PAVE DE SAUMON SAUCE CIBOULETTE	AIGUILLETES DE VOLAILLE AUX OLIVES	ESCALOPE DE JAMBON DE PORC* (VPF) SAUCE AU	GOULASH DE DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE
	COQUILLETES	POMMES DE TERRE VAPEUR	BLE PILAF	ECRASE DE POMMES DE TERRE ET CELERI (pdt locales)	SEMOULE BIO
	HARICOTS VERTS PERSILLES	FENOUIL BRAISE	POËLEE MERIDIONALE	SAINTE-PAULIN	DUO DE COURGETTES
PETIT SUISSE NATURE	PETIT BLANC A L'AIL DES OURS (à portionner)	DELICE A L'EMMENTAL	Anniversaire du mois : Gâteau marbré (à portionner)	CARRE FRAIS	
PÊCHE	POMME	ANANAS AU SIROP LEGER		PASTEQUE	

	lundi 3 juillet	mardi 4 juillet	mercredi 5 juillet	jeudi 6 juillet	vendredi 7 juillet
Bébé	FILET DE POULET AU JUS	FILET DE MERLU VAPEUR	SAUTE DE PORC* (VPF) AU JUS	VIANDE DE BŒUF EGRENEE (VBF)	MIJOTE DE DINDE AU JUS
	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE
	PUREE D'AUBERGINES	PUREE DE PETITS POIS	PUREE DE NAVETS ET CAROTTES	PUREE DE CAROTTES BIO	PUREE DE BROCOLIS
	COMPOTE POMMES-ABRICOTS (pommes locales)	COMPOTE POMMES-BANANES (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES A LA FLEUR D'ORANGER	COMPOTE POMMES-MYRTILLES (pommes locales)	COMPOTE POMMES-NECTARINES (pommes locales)
Moyen	FILET DE POULET AU JUS	FILET DE MERLU VAPEUR	SAUTE DE PORC* (VPF) AU JUS	VIANDE DE BŒUF EGRENEE (VBF)	MIJOTE DE DINDE AU JUS
	BOULGOUR	PUREE DE POMMES DE TERRE	RIZ ROND	PÂTES VERMICELLES	ECRASE DE POMMES DE TERRE
	AUBERGINES MOULINEES	PETITS POIS EXTRAFFINS MOULINES	NAVETS ET CAROTTES MOULINES	CAROTTES BIO MOULINEES	BROCOLIS MOULINES
	FROMAGE BLANC NATURE	PETIT COTENTIN	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE
Grand	SALADE DE MNI-PENNES	CONCOMBRES A LA MENTHE	RADIS ROUGES RÂPES SAUCE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES	CAROTTE RÂPEES BIO VINAIGRETTE CITRONNEE	TOMATES CERISES
	FILET DE POULET AUX HERBES DE PROVENCE	FILET DE LIEU AU CITRON	SAUTE DE PORC* (VPF) AU MIEL DES ARDENNES (miel local)	SPAGHETTIS	MIJOTE DE DINDE A LA FORESTIERE
	BOULGOUR	POMMES DE TERRE FONDANTES	RIZ PILAF	A LA BOLOGNAISE (VBF)	ECRASE DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locales)
	RATATOUILLE	JARDINIERE DE LEGUMES	NAVETS BRAISES	ET FROMAGE RÂPE	
MIMOLETTE	PETIT COTENTIN	YAOURT NATURE	CAMEMBERT (à portionner)	FROMY	
ABRICOTS	BANANE	MELON JAUNE	COMPOTE POMMES-MYRTILLES (pommes locales)	NECTARINE	

	lundi 10 juillet	mardi 11 juillet	mercredi 12 juillet	jeudi 13 juillet	vendredi 14 juillet
Bébé	DOS DE COLIN VAPEUR	ESCALOPE DE VOLAILLE AU JUS	PAVE DE JAMBON* AU JUS	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) A LA TOMATE	
	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	FERIE
	PUREE D'EPINARDS	PUREE DE CHOU ROMANESCO	PUREE DE BETTERAVES	PUREE DE COURGETTES	
	COMPOTE POMMES-PRUNES (pommes locales)	COMPOTE POMMES-PÊCHES (pommes locales)	COMPOTE DE POIRES A LA VANILLE	COMPOTE POMMES-CITRON (pommes locales)	
Moyen	DOS DE COLIN VAPEUR	ESCALOPE DE VOLAILLE AU JUS	PAVE DE JAMBON* AU JUS	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) A LA TOMATE	
	RIZ ROND	PÂTES RISETTI	PUREE DE POMMES DE TERRE	CŒUR DE BLE	
	EPINARDS MOULINES	CHOU ROMANESCO MOULINE	BETTERAVES MOULINEES	COURGETTES MOULINEES	FERIE
	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	CHANTENEIGE	
Grand	CONCOMBRES FACON TZATZIKI	CELERI RÂPE AU FROMAGE BLANC CITRONNE	MELON	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE	
	DOS DE COLIN SAUCE NANTUA	ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME	PAVE DE JAMBON* SAUCE DIJONNAISE	SAUTE DE BŒUF (VBF) A LA TOMATE	
	RIZ BIO	TORTIS	PUREE FRAMBOISINE (pdt locales et betteraves)	BLE PILAF	FERIE
	FONDUE DE POIREAUX	CHOU ROMANESCO	FROMAGE BLANC NATURE	RATATOUILLE	
EDAM	BŒCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE	CHANTENEIGE		
PRUNE	PÊCHE	POIRES AU SIROP LEGER	POMME		

REPAS BRÉSILIEN					
	lundi 17 juillet	mardi 18 juillet	mercredi 19 juillet	jeudi 20 juillet	vendredi 21 juillet
Bébé	FILET DE HOKI VAPEUR	EMINCE DE PORC* (VPF) AU JUS	RÔTI DE DINDE AU JUS	FILET DE CABILLAUD VAPEUR	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) AU JUS
	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE
	PUREE DE CHOUX-FLEURS	PUREE DE COURGETTES JAUNES ET VERTES	PUREE DE PETITS POIS	PUREE DE CAROTTES	PUREE D'AUBERGINES
	COMPOTE POMMES-BRUGNONS (pommes locales)	COMPOTE POMMES-FRAISES (pommes locales)	COMPOTE POMMES-BANANES (pommes locales)	COMPOTE POMMES-MANGUES (pommes locales)	COMPOTE POMMES-ABRICOTS (pommes locales)
Moyen	FILET DE HOKI VAPEUR	EMINCE DE PORC* (VPF) AU JUS	RÔTI DE DINDE AU JUS	FILET DE CABILLAUD VAPEUR	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) AU JUS
	ECRASE DE POMMES DE TERRE	SEMOULE	PUREE DE POMMES DE TERRE	RIZ ROND	PÂTES PERLES
	CHOUX-FLEURS MOULINES	DUO DE COURGETTES MOULINEES	PETITS POIS EXTRAFFINS MOULINES	CAROTTES MOULINEES	AUBERGINES MOULINEES
	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	CARRE FRAIS BIO	YAOURT NATURE
Grand	SALADE D'HARICOTS VERTS	TOMATES VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	PASTEQUE	SALADE BRÉSILIENNE (cœurs de palmier, ananas, vinaigrette au filet de cabillaud à la bahianaise)	TABOULE A LA MENTHE
	FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE	EMINCE DE PORC* (VPF) AUX OLIVES	RÔTI DE DINDE AUX CHAMPIGNONS	FILET DE CABILLAUD A LA BAHIANNAISE	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) A LA NICOISE
	CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE A LA BECHAMEL (pdt locales)	SEMOULE	POMMES DE TERRE VAPEUR	RIZ CREOLE	MACARONIS
	VACHE QUI RIT	PETIT SUISSE NATURE	TOMME GRISE (à portionner)	CARRE FRAIS BIO	EMMENTAL
BRUGNON	COMPOTE POMMES-FRAISES (pommes locales)	BANANE	SALADE DE FRUITS EXOTIQUES	ABRICOTS	

*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)



Goûters du 26 juin au 21 juillet 2017



Cuisiné par
nos chefs



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

	lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
--	---------------	---------------	------------------	---------------	------------------

Moyen	PUREE DE POMMES-BANANES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-FRAISES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-PÊCHES INDIVIDUELLE	PUREE DE POIRES INDIVIDUELLE
	FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT NATURE

Grand	PUREE DE POMMES-BANANES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-FRAISES INDIVIDUELLE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POIRES INDIVIDUELLE
	VACHE QUI RIT	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT NATURE
	BAGUETTE	BRIOCHE	BAGUETTE	PETIT BEURRE	BAGUETTE

	lundi 10 juillet	mardi 11 juillet	mercredi 12 juillet	jeudi 13 juillet	vendredi 14 juillet
--	------------------	------------------	---------------------	------------------	---------------------

Moyen	PUREE DE POIRES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-BANANES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-COINGS INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES - FRAISES INDIVIDUELLE	FERIE
	FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	

Grand	PUREE DE POIRES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-BANANES INDIVIDUELLE	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES - FRAISES INDIVIDUELLE	
	FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT NATURE	VERRE DE LAIT ENTIER	FROMAGE BLANC NATURE	FERIE
	SABLE DE RETZ	BAGUETTE	BRIOCHE	BAGUETTE	

	lundi 3 juillet	mardi 4 juillet	mercredi 5 juillet	jeudi 6 juillet	vendredi 7 juillet
--	-----------------	-----------------	--------------------	-----------------	--------------------

	PUREE DE POMMES-COINGS INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-PRUNEAUX INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-PÊCHES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-FRAISES INDIVIDUELLE
	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	FAISSELLE NATURE	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE

	PUREE DE POMMES-COINGS INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-PRUNEAUX INDIVIDUELLE	JUS DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES-FRAISES INDIVIDUELLE
	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	RONDELE AIL ET FINES HERBES	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE
	BAGUETTE	SPECULOOS	BAGUETTE	BRIOCHE	BAGUETTE

	lundi 17 juillet	mardi 18 juillet	mercredi 19 juillet	jeudi 20 juillet	vendredi 21 juillet
--	------------------	------------------	---------------------	------------------	---------------------

	PUREE DE POMMES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-PÊCHES INDIVIDUELLE	PUREE DE POIRES INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES-PRUNEAUX INDIVIDUELLE	PUREE DE POMMES COINGS INDIVIDUELLE
	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE

	PUREE DE POMMES INDIVIDUELLE	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POIRES INDIVIDUELLE	FRUIT DE SAISON	PUREE DE POMMES COINGS
	PETIT SUISSE NATURE	CARRE FONDU	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE
	BAGUETTE	BAGUETTE	BRIOCHE	BAGUETTE	MADELEINE