

# MENU DE SEPTEMBRE 2011



## Le coin des infos la tomate



Composée de près de **95 % d'eau**, la tomate présente un faible apport calorique (15 kcal/100 g) et favorise l'élimination des toxines.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Protides 0,80 g Glucides 2,80 g Lipides 0,10 g Calories 15 kcal. Elle est également une excellente source de **vitamine C** (18 mg/100 g) ainsi que de **provitamine A** ou carotène (0,6 mg/100 g) et de **vitamine E** (1 mg/100 g) aux vertus anti-oxydantes, qui stimulent les défenses de l'organisme.

Sachez que la tomate cuite, en particulier dans un peu d'huile, contient significativement plus de lycopène (**préventive contre le développement de certains cancers**) que le fruit cru.

Elle est également **très riche en minéraux et oligo-éléments**, notamment en potassium (226 mg/100 g), qui contribue au bon fonctionnement rénal. Sa teneur en phosphore, calcium et magnésium est aussi intéressante. Sa peau et ses graines contiennent des **fibres** (1,2 g/100 g) qui stimulent le transit intestinal.

Enfin, n'hésitez pas à consommer la tomate en début de repas pour profiter de ses **vertus apéritives**. En effet, sa note acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation du repas.

lundi 05	lundi 12	lundi 19	lundi 26
tomates vinaigrées jambon blanc macaronis beurre yaourt nature sucré langue de chat	dés de betterave au cumin saucisse merguez lentilles vertes kiri crème	tomates du jardin sauté d'agneau semoule dorée mini cabrette	brocolis chou fleur poisson frit carottes braisées flan cramel langue de chat
mardi 06	mardi 13	mardi 20	mardi 27
râpé de carottes escalope de poulet haricots verts flan chocolat gâteaux	salade à l'emmental ragout de boeuf riz blanc compote langue de chat	salade de pâtes rôti de orc haricots verts petit louis nectarine	concombre nature steak grillé pommes vapeur baybel éclair choco
jeudi 08	jeudi 15	jeudi 22	jeudi 29
concombre maïs spaghettis sauce bolognaise riz nature bûche mi-chèvre	feuilleté au fromage dos de cabillaud carottes vapeur ananas au sucre	œuf thon mayo tomates du jardin cuisses de poulet ratatouille vache qui rit tarte au chocolat	tomates maïs sauté de porc coquillettes beurrées yaourt aromatisé gauffrettes
vendredi 09	vendredi 16	vendredi 23	vendredi 30
tranche de cervelas filet pané ratatouille fromage blanc nectarine	céleri carottes mélés escalope de dinde à la crème pommes frites glace choco-vanille	blancs de poireaux maïs cordon bleu petits pois part de camembert pêche	crêpe au fromage blanc de poulet sauce basquaise haricots verts brie portion pêche



### LEGENDE

Légumes et fruits crus  
Légumes et fruits cuits  
Plat protidique  
Féculent  
Produit laitier