

## LE MOT DU NUTRITIONNISTE



### MANGER BOUGER : LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS DE 4 A 11 ANS

Les goûts se forment durant l'enfance, notamment à partir des expériences, c'est pourquoi il est important de proposer à votre enfant une alimentation variée, adaptée à vos habitudes et à votre disponibilité.

#### **C'est vous qui décidez quoi manger...**

Privilégier quand c'est possible le fait maison permet d'utiliser des produits de sa culture culinaire, d'apporter une grande variété de goûts et de textures et aussi de savoir ce qu'il y a dans ce qu'on mange.

Le mieux est de proposer le même plat principal pour toute la famille, même si dans la pratique, on peut être amené à l'adapter pour que l'enfant en mange (il peut aussi ne manger que certains composants).

Petit à petit, il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs. C'est la meilleure façon pour que, progressivement, il apprécie ce que tout le monde mange.

**Chaque mois, nous vous proposerons de découvrir un nouveau thème de ce guide Manger-Bouger.** Vous y trouverez des informations clés, des astuces pour faciliter votre quotidien.

**Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes.**

**Au mois prochain !**

Retrouvez l'ensemble de ce guide sur le site : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON

## MENU

## MAI

## 2025

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
		01 <b>FERIE</b>	02 Salade maïs et thon Poisson pané Ebly Yaourt aux fruits <i>*Moutarde, sulfites, œuf, lait poisson</i>
05 Friand emmental Sauté de veau Carottes vichy Fraises <i>*Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>	06 Carottes râpées Curry de cabillaud Riz Yaourt nature Salade de fruit <i>*Moutarde, sulfites, œuf, poisson, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>	08 <b>FERIE</b>	09 Salade carmen (chorizo, pommes De terre, oignons) Poulet grillé Gratin de chou-fleur Crème vanille <i>*Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>
12 Salade verte à l'avocat Chili con carne (bœuf) Madame Loïc Salade de fruits <i>*Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>	13 Laitue aux croûtons Pâtes au saumon Chavroux Compote <i>*Moutarde, sulfites, œuf, poisson, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>	15 Salade tomate mozzarella Rosbeef Gratin dauphinois Mousse au chocolat <i>*Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>	16 <b>(REPAS VEGETARIEN)</b> Betteraves maïs Pâtes à la ratatouille Emmental Kiwi <i>*Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>
19 Saucisson cornichons Boulettes de boeuf Gratin de brocoli Vache qui rit Bananes <i>*Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>	20 <b>(REPAS VEGETARIEN)</b> Pois chiche Couscous de légumes Semoule Kiri Cerises <i>*Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>  *	22 Œuf mayonnaise Emincé de boeuf Pommes noisettes Yaourt nature sucré <i>*Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>	23 Tomates au basilic Filet de hoki au paprika Riz Liégeois chocolat <i>*Moutarde, sulfites, œuf, poisson, gluten, lait, soja, fruits à coques</i>

MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES ALLERGENES PRESENTS A TOUS LES REPAS PAIN (GLUTEN) PRODUITS LAITIERS (LAIT)

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>26</b> <u>(REPAS VEGATARIEN)</u> Betteraves Raviolis Gouda Mr freeze *Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques	<b>27</b> Concombre à la grecque Saucisse de toulouse Purée de pommes de terre Crème dessert *Moutarde, sulfites, gluten, lait, soja, fruits à coques	<b>29</b>  <b>FERIE</b>	<b>30</b>  <b>FERIE</b>

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES ALLERGENES PRESENTS A TOUS LES REPAS PAIN  
 (GLUTEN) PRODUITS LAITIERS (LAIT)

