

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

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU OCTOBRE 2025

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
		02 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Lentilles en salade à l'huile d'olive Kefta veggie Coquillettes au beurre Emmental Compote de pommes *Lait, gluten, sulfites, oeuf	03 Salade aux céréales Gourmandes (blé, et céréales mélangées) et crudités Filet de colin sauce citron Chou-fleur Petits suisses nature Raisin muscat du Ventoux *Lait, gluten, sulfites, œuf, moutarde, poisson
06 Roulé à la saucisse Poulet grillé Purée de courge au beurre Yaourt aux fruits mixés *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques	07 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Chips de maïs et guacamole Chili sin carne (Haricots rouges, riz) Cheddar Ananas *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques, arachide	09 Betteraves Emincés de bœuf Pâtes Petit Louis Pomme golden *Lait, gluten, sulfites, arachide	10 Quiche lorraine Filet de cabillaud sauce armoricaine Haricots verts Donuts « octobre rose *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde, poisson
13// SEMAINE DU GOÛT <u>MARRON</u> Toast tapenade noire Saucisse de Toulouse Lentilles du Puy Eclair chocolat *Lait, gluten, sulfites, œuf, <u>fruits à coques, soja</u>	14 <u>ORANGE</u> Carottes râpées Tajine de veau aux abricots Semoule Mimolette Glace oasis *Lait, gluten, œuf, fruits à coques, moutarde, sulfites, soja	16 <u>ROUGE</u> <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Radis Lasagnes de légumes Compote fraise *Lait, gluten, sulfites, moutarde, oeuf	17 <u>VERT</u> Salade verte Saumon sauce aux herbes Gratin chou romanesco Kiwi *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde, poisson

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