

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...

...mais c'est votre enfant qui choisit en quelles quantités. En général, les jeunes enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes.

Laissez faire votre enfant, s'il n'a pas de problème de poids et s'il mange lentement : s'il prend le temps, il va mieux sentir la satiété alors que s'il mange vite il peut manger trop.

En fait, il mange souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier : s'il mange peu à midi, il se rattrapera sans doute le soir.

Mais tous les enfants n'en sont pas capables... Certains enfants mangent en fonction de l'heure, de ce qu'ils ont dans leur assiette ou encore de l'ambiance. Ils n'écourent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.

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 NOVEMBRE 2025

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENREDI
03 Soupe de légumes Steak haché sauce échalote Pâtes Kiri Pomme Red Gala *Lait, gluten, sulfites	04 Friand à l'emmental Filet de colin Riz Raisins muscats *Lait, gluten, sulfites, moutarde, poisson, œuf	06 Salade de carottes râpées Rosbif Pommes grenailles Yaourt à la vanille *Lait, gluten, sulfites, œuf, moutarde	07 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Haricots verts en salade Omelettes Chou-fleur en gratin Petits suisses Poire Guyot *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf
10 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Salade arc-en-ciel (carottes, maïs, chou) Pané au fromage Epinards à la crème Compote *Lait, gluten, sulfites, soja, œuf, fruits à coques, moutarde	11 <u>FERIE</u> <u>ARMISTICE 1918</u>	13 Nems de légumes Sauté de poulet sauce curry Riz créole Saint Paulin Pommes Gala *Lait, gluten, arachide, œuf	14 Velouté de carottes à la crème Sauté de veau Ebly au beurre Fromage blanc au coulis de fruits rouges Biscuits *Lait, gluten, sulfites, soja, fruits à coques
17 Salade lentilles Gratin de courges Petit suisse aux fruits Kiwi *Lait, gluten, sulfites, œuf	18 Cèpes au fromage Sauté de boeuf Pâtes Emmental râpé Mandarines *Lait, gluten, œuf, sulfites	20 Betteraves Couscous de poulet Chavroux Ananas *Lait, gluten, sulfites, œuf	21 Salade de mâche et batavia Mélangées Colin pané Carottes vichy Crème dessert vanille *Lait, gluten, œuf, poissons
24 Endives et feuilles de chêne A la sauce vinaigrette Saucisse de Toulouse Purée de pommes de terre Tomme noire Compote de pommes *Lait, gluten, sulfites, œuf, moutarde	25 Salade asiatique (Chou chinois, carottes, graine de sésame) Bœuf vietnamien loc lac Riz parfumé Yaourt à boire *Lait, gluten, œuf, fruits à coques, soja	27 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Salade de carottes râpées Gnocchis à la romaine Comté Melon vert d'hiver *Lait, gluten, sulfites, moutarde, œuf	28 Pois chiches au cumin Filet de colin Jardinière de légumes Roitelet Pomme Golden *Lait, gluten, sulfites, œuf, fruits à coques, poisson, moutarde