

## LE MOT DU NUTRITIONNISTE



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

Un jeune enfant a besoin de se familiariser avec des goûts nouveaux. Si votre enfant est surpris, la première fois, par l'odeur, la couleur ou le goût d'un nouvel aliment, ne le forcez pas, mais ne renoncez pas à lui proposer cet aliment ; mettez-le régulièrement au menu : petit à petit, il se familiarisera avec lui, le goûtera... et finira sans doute par l'apprécier.

Il faut parfois jusqu'à une dizaine de tentatives un peu espacées dans le temps...

Attention cependant à ne pas insister au-delà d'une dizaine de tentatives, car votre enfant peut aussi ne pas supporter le goût d'un aliment. Et puis chacun a ses préférences, les petits comme les grands.

Gardez aussi en tête qu'un enfant a des goûts différents des adultes. Ce que vous trouvez fade, il peut le trouver trop fort. Ce n'est pas de la comédie !

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 DECEMBRE**

**2025**

| LUNDI  | MARDI  | JEUDI  | VENDREDI  |
|--|--|--|---|
| <b>01</b><br>Salade mélangée<br>(Romaine, mâche)<br>Omelette nature<br>Haricots verts<br>Vache qui rit<br>Pommes- Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques</small> | <b>02</b><br>Soupe de légumes<br>Sauté de volailles<br>Pâtes farfallas<br>Emmental<br>Clémentine- Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites</small>                          | <b>04</b><br>Salade de carottes râpées<br>Rôti de porc<br>Ebly<br>Cantal jeune<br>Compote de pommes- Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde</small>     | <b>05</b><br>Salade hivernale<br>(Betteraves, et mâche à la sauce vinaigrette<br>Cabillaud<br>Carottes vichy<br>Brie/ éclair au chocolat<br><small>*Gluten, lait, œuf, moutarde, soja, fruits à coques, poisson</small>   |
| <b>08</b><br>Friand fromage<br>Nugget de poulet<br>Jardinière de légumes<br>Yaourt nature<br>Orange-Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites</small>  | <b>09</b><br>Œufs mayonnaises<br>Raviolis à la tomate<br>Crème dessert<br>Chocolat biscuit- Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, moutarde, soja</small>                          | <b>11</b><br>Soupe de carottes<br>Sauté de veau<br>Semoule<br>Chavroux<br>Poire conférence- Pain<br><small>*Gluten, lait, sulfites</small>                             | <b>12</b><br>Salade coleslaw<br>Dos de cabillaud à la sauce citron<br>Pâtes tortis<br>Kiri<br>Clémentines- Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, poisson</small>   |
| <b>15</b><br>Pois chiches<br>Gratin de chou-fleur<br>Poulet<br>Emmental râpé<br>Poire comice- Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques</small>                     | <b>16</b><br>Carottes râpées<br>Purée de potiron<br>Cordon bleu végétal<br>Comté<br>Kiwi- Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques</small> | <b>18</b><br>Betteraves<br>Rosbeef<br>Haricots verts<br>Emmental râpé<br>Crème dessert<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques</small> | <b>19</b><br><u><b>MENU DE NOËL</b></u><br>Madeleine au fromage<br>Salade<br>Cabillaud terre mer<br>Pommes pin<br>Entremet vanille-choco<br>Papillotes- Clémentines- Pain<br><small>*Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques, poissons</small> |
|  |  |  |   |

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