



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

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU DECEMBRE 2025

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

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