

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...

Jouez sur la variété dans la préparation... • Un poireau n'a pas le même goût ni le même aspect en vinaigrette, dans un potage mouliné, en tarte ou dans un pot-au-feu.

Essayez les cuissons à la vapeur, au four, en papillote, au gril, nature, ou les préparations en sauce, ou même épicées.

Votre enfant découvrira différentes couleurs, différentes textures ou différents parfums.

Un même légume, trois préparations : En vinaigrette, potage poireaux pommes de terre, tarte aux poireaux...

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 !

Retrouverez l'ensemble de ce guide sur le site : www.mangerbouger.fr

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON

MENU

JANVIER

2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
05 Salade d'haricots verts à la Sauce vinaigrette Coquillettes à la bolognaise Emmental râpé Orange- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	06 Mini toast à la tapenade Rosbif Chou-fleur en gratin Fromage blanc Pomme Golden Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	08 Mesclun sauce vinaigrette Saumon frais à l'oseille à la crème Riz pilaf Petit suisse aux fruits- Pain *Gluten, lait, sulfites, moutarde, poisson	09 Salade de lentilles aux oignons Omelette au fromage Epinards P'tit Louis Mandarines- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja
12 Céréales gourmandes Pané de blé au fromage Poêlée de légumes Tomme noire Pomme royal Gala- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	13 Soupe de légumes Saucisses de Toulouse Harcots blancs à la sauce tomate Coulommiers Kiwi- Pain *Gluten, lait, sulfites	15 Salade de mâche à la vinaigrette Filet mignon Pommes de terre à la vapeur Carré frais Compote Pain *Gluten, lait, sulfites, moutarde	16 Endives et dès de mimolette Mélangées sauce citron Dos de merlu frais Pâtes farfallas au beurre Flan caramel- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, poisson
19 Batavia aux croûtons et ail Farfallas à la sauce napolitaine Emmental râpé Clémentines- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	20 Œuf mayonnaise Cabillaud frais vapeur à l'huile d'olive et persil Ebly Roitelet Salade de fruits fraîche maison A la gousse de vanille- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, poisson	22 Salade de betteraves et mâche à la Sauce vinaigrette Rôti de porc à la milanaise Carottes au beurre Saint Paulin Galette des rois- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	23 Couscous junior (Boulettes) Carré frais Ananas frais Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques
26 Saucisson Rôti de veau Harcots verts Mini caprice Banane *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	27 Velouté de potiron Sauté de poulet Riz Yaourt Poire Conférence- Pain *Gluten, lait, sulfites	29 Carottes râpées à l'ail et Sauce vinaigrette Cordon bleu végé Poêlée de légumes de saison Vache qui rit Tarte aux pommes- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	30 Coleslaw Fish and chips Cheddar Crème glacée *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques, 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)**