

Le mot du Nutritionniste



MANGER BOUGER : LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ACCOMPAGNER
VOS ENFANTS DE 4 A 11 ANS
CHAQUE MOIS, NOUS VOUS PROPOSERONS D'ABORDER UN EXTRAIT
DU GUIDE, CHOISI POUR NOURRIR LA REFLEXION ET OUVRIR
L'ECHANGE AUTOUR DE SES ENJEUX ET DE SES ENSEIGNEMENTS.

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.

Un jeune enfant a besoin de se familiariser avec des goûts nouveaux... et pour lui donner envie :

- Mettez de la couleur dans l'assiette en ajoutant différents légumes (courgettes, brocolis, tomates, etc.) aux pâtes, fines herbes sur le poisson, un coulis de fruits rouges dans le fromage blanc... Présentez les plats de manière appétissante : un poisson en papillote avec des herbes et des dés de légumes est peut-être plus attrayant qu'un poisson entier pour votre enfant. En plus, c'est très rapide à préparer au micro-ondes.

- Préfère-t-il des carottes râpées ou du concombre ? De temps en temps, laissez à votre enfant le choix d'un plat dans une même catégorie d'aliments. Privilégiez la variété, mais si votre enfant adore les tomates, rien ne vous empêche d'en mettre au menu plusieurs fois dans la semaine.

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.

Retrouvez l'ensemble de ce guide sur le site :

www.mangerbouger.fr

Au mois prochain !

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON

MENU

FEVRIER

2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
02 Salade de lentilles Crêpes à l'emmental Haricots verts Crêpe sucrée Clémentine- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	03 Mélange de salade Graines de courges et de chia Sauté de porc Petit pois Emmental- Gâteau Marbré- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, soja, fruits à coques, sésame	05 Nems aux légumes Poulet curry Riz basmati Yaourt aux fruits mixés Ananas- Pain *Gluten, lait, œuf, moutarde, soja, fruits à coques	06 Salade de betteraves Filet de colin à la meunière Pâtes Tomme blanche Poire comice Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, poisson
09 Feuilleté fromage Poulet grillé Jardinière de légumes Camembert Mandarine- Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites	10 Salade d'endives et Batavia à la sauce Vinaigrette Rosbif Frites Bombel/ poire *Gluten, lait, moutarde, soja, fruits à coques	12 Potage alphabet Omelette Gratin de chou-fleur Fourme d'Ambert Bananes *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	13 Carottes râpées Colin frais Ebly Emmental Pomme *Gluten, lait, sulfites, œuf, poisson, moutarde

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