

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.

Entre 2 et 6 ans voire plus, votre enfant s'oppose, c'est normal !

Votre enfant est dans une période où il dit non à tout ? Non pour mettre ses chaussures, non pour aller sous la douche et non bien sûr, pour manger ce que vous lui proposez ? C'est sa façon de vous indiquer qu'il a grandi. C'est un passage très fréquent, même si c'est parfois un peu fatigant... Les enfants traversent aussi des périodes où ils n'aiment plus du tout un aliment qu'ils appréciaient avant. Inutile d'insister, sinon vous risquez de faire du repas un moment de conflit alors qu'il doit rester une occasion de détente et de plaisir pour tous. Moins vous vous braquerez, plus il y a des chances qu'il goûte à nouveau avec entrain d'ici quelques mois, ou même quelques semaines.

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

MARS

2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
02 Salade d'haricots verts à la Sauce vinaigrette Coquillettes à la bolognaise Emmental râpé Fruit de saison-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	03 Salade de lentilles Omelette Petits pois Kiri Compote Pain *Gluten, lait, sulfites, moutarde	05 Potage aux vermicelles Nuggets Salsifis haricots verts Gouda Fruit de saison-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites	06 Pâté de campagne Saumon au four ciboulette et Huile d'olive Gnocchis P'tit Louis Fruit de saison-pain *Gluten, lait, sulfites, fruits à coques, poisson, œuf
09 Salade de romaine Raviolis au pesto Petit suisse aux fruits Kiwi *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	10 Salade coleslaw (chou blanc, Carottes sauce mayonnaise) Boulettes de boeuf Chou-fleur en gratin Crème vanille Biscuit *Gluten, lait, sulfites, céleri, œuf, moutarde, fruits à coques, soja	12 Radis de beurre Rôti de dinde Purée Saint-Paulin bio Compote pommes poires Pain *Gluten, lait, sulfites, œuf	13 Betteraves Aioli Chèvretonne Beignet au sucre-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, poisson
16 Salade Sauté de porc à la moutarde Farfalles Emmental Compote Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	17 Œuf mayonnaise Blanquette de veau Carottes riz Coulommier Fruits de saison-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	19 Salade iceberg à la sauce Vinaigrette Cassoulet Tomme noire Salade de fruits frais-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde	20 Pois chiches Colin à la meunière Epinards Flan vanille *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, sésame, fruits à coques, poisson
23 Carottes râpées Pilon de poulet Gratin de chou-fleur Cantadou Fruit de saison-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, fruits à coques	24 Salade de pommes de terre et Céleri à la sauce mayonnaise Pané au fromage Haricots verts persillés Crème dessert chocolat- Pain *Gluten, lait, sulfites, céleri, œuf, moutarde	26 Friand au fromage Osso bucco Pâtes Fruits de saison-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja	27 Saucisson Filet de cabillaud sauce Hollandaise Riz Yaourt nature Fruits de saison-Pain *Gluten, lait, sulfites, moutarde, 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)**

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
30 Salade verte Couscous au poulet Vache qui rit Fruits de saison-Pain *Gluten, lait, œuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	31 Guacamole tortilla Chili sin carne Carré frais Fruits de saison-Pain *Gluten, lait, sulfites, soja, fruits à coques		

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

