



MANGER BOUGER : LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS DE 4 A 11 ANS
CHAQUE MOIS, NOUS VOUS PROPOSONS 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.

Evitez, le « chantage affectif »

On a parfois tendance à dire « Encore une petite cuillère pour me faire plaisir », mais un enfant ne doit pas manger pour faire plaisir à ses parents mais parce qu'il a faim.

De la même façon, évitez d'associer alimentation avec une récompense ou une punition : « Si tu ne manges pas tes épinards, tu seras privé de télé », « si tu manges ton poisson, tu auras une glace en dessert ». Quand on est énervé, on peut avoir tendance à faire ces petits chantages... Mais attention, cela revient à associer nourriture à punition ou récompense et ce n'est pas le meilleur moyen de faire de l'alimentation un plaisir et une découverte, ni de valoriser l'aliment. Finalement, ça revient à forcer l'enfant à manger.

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

JUIN

JUILLET

2026

Plan d'Orgon -

LUNDI 1 JUIN	MARDI 2 JUIN	JEUDI 4 JUIN	VENDREDI 5 JUIN
<p>Salade de carottes râpées sauce vinaigrette Chipolatas Pomme grenailles Yaourt à boire – Pain</p>	<p>Tomates à la mozzarella Emincés de boeuf Ebly Mousse au chocolat – Pain</p>	<p>Salade de lentilles à la sauce vinaigre roux. Tortis Sauce tomates Emmental râpé Pomme Gala – Pain</p>	<p>Salade de pomme de terre au thon à la sauce mayonnaise Cabillaud à la meunière Haricots verts persillés Petit suisse aux fruits Fraises – Pain</p>
<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, moutarde, soja, sulfites.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, fruits à coques, soja, sulfites.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, arachide, soja, poisson, sulfites.</p>
LUNDI 8 JUIN	MARDI 9 JUIN	JEUDI 11 JUIN	VENDREDI 12 JUIN
<p>Taboulé maison Omelette Brocolis persillés Flan vanille – Pain</p>	<p>Salade batavia et feta à la sauce vinaigrette Aiguillette de poulet Riz créole Chavroux Abricots – Pain</p>	<p>Concombre au yaourt Rôti de porc sauce charcutière Courgettes à la crème Crème dessert chocolat - Biscuit Pain</p>	<p>Oeuf mimosa Colin vapeur Boulgour à l'huile d'olive Samos Melon de pays Pain</p>
<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs, fruits à coques, soja, céleri, sulfites.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, arachide, fruits à coques, moutarde</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs, fruits à coques, soja.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, arachide, poisson.</p>

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES
CERTAINES REPETITIONS SONT VOLONTAIRE AFIN DE PROFITER AU MAXIMUM DES PRODUITS DE SAISON

Plan d'Orgon -

LUNDI 15 JUIN	MARDI 16 JUIN	JEUDI 18 JUIN	VENDREDI 19 JUIN
<p>Salade romaine à la sauce citronnette à l'huile d'olive Raviolis fromage à la sauce tomate Emmental râpé Pêche blanche – Pain</p>	<p>Saucisson et cornichon Filet de hoki Purée pomme de terre Kiri Cerises – Pain</p>	<p>Salade de tomates au basilic et sauce vinaigrette Sauté de veau Carottes sautées à l'ail Velouté fruit Gâteau marbré – Pain</p>	<p>Haricots verts et échalotes Cuisse de poulet rôtie Gratin de chou-fleur Gouda Nectarine - Biscuit – Pain</p>
<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, moutarde, sulfites, poisson.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, arachide, fruits à coques, soja, céleri</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, arachide, fruits à coques, soja, sulfites.</p>
LUNDI 22 JUIN	MARDI 23 JUIN	JEUDI 25 JUIN	VENDREDI 26 JUIN
<p>Laitue à la sauce vinaigrette et oignons Spaghettis à la sauce bolognaise (boeuf) Emmental râpé. Tranche napolitaine – Pain</p>	<p>Feuilleté au fromage Rôti de porc dans le filet Épinards à la crème Petit-suisse Pêche jaune – Pain</p>	<p>Salade de pois chiches à l'huile d'olive. Crêpe au fromage Courgettes sautées Cheedar Fraises de pays – Pain</p>	<p>Salade grecque (tomates, concombre, feta, olives, oignons, poivrons) Dos de merlu persillé Pommes dauphines Yaourt velouté nature Pastèque – Pain</p>
<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, fruits à coques, soja.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, arachide, sulfites, soja, céleri</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs, fruits à coques, soja.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, moutarde, poisson.</p>

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES
CERTAINES REPETITIONS SONT VOLONTAIRE AFIN DE PROFITER AU MAXIMUM DES PRODUITS DE SAISON

Plan d'Orgon -

LUNDI 29 JUIN	MARDI 30 JUIN	JEUDI 2 JUILLET	VENDREDI 3 JUILLET
<p>Melon Charentais Nuggets de volaille Légumes d'été rôtis Fraidou Tarte aux pommes – Pain</p>	<p>Duo de feuilles de chênes rouges et vertes à la sauce citronnette Dos de colin sauce citron Coeur de blé au beurre Melon vert – Pain</p>	<p>Salade de pâtes 3 couleurs à l sauce mayonnaise Omelette fromage Ratatouille Brugnons - Pain</p>	<p>(Repas froid) Salade Provençale au riz et dès d'emmental (tomates, oignons, olives noire, riz, thon emmental) Rosbif froid Chips Yeti – Pain</p>
<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs, arachide, fruits à coques, soja, céleri, sulfites.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, poisson.</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs. moutarde</p>	<p>Présence d'allergènes Gluten, lait, oeufs moutarde, arachide, fruits à coques, soja, céleri</p>

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES
CERTAINES REPETITIONS SONT VOLONTAIRE AFIN DE PROFITER AU MAXIMUM DES PRODUITS DE SAISON