



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.

PLUS DE LEGUMES AU MENU DE TOUTE LA FAMILLE !

Les légumes font partie des aliments le plus souvent rejetés par les enfants, surtout entre 2 et 10 ans.

Mais manger est un plaisir contagieux. Les enfants reproduisent les comportements qu'ils observent. En mettant plus de légumes au menu familial, frères et sœurs compris, on montre (et on dit) à notre enfant qu'on aime ça. Une façon de motiver tout le monde !

Quelques suggestions pour les familiariser avec des légumes et leur apprendre à les aimer :

- Associez produits céréaliers et légumes dans le même plat, par exemple : risotto aux légumes ; gratin de blé concassé, tomates, oignons, et courgettes ; semoule et légumes pour couscous ; gratin de brocolis et macaronis ; pizza aux légumes ; etc.
- Si les enfants ont du mal avec les légumes cuits, privilégiez les crudités ou les salades composées, ainsi que les fruits.

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 SEPTEMBRE 2026

MARDI 1	JEUDI 3	VENDREDI 4	
Salade de tomates à la sauce vinaigrette Gnocchis à la napolitaine (sauce tomates) Emmental râpé Crème glacée	Salade de batavia et croûtons à la sauce vinaigrette Dos de merlu aux herbes Ebly à l'huile d'olive Saint- Paulin Brugnons Pain	Oeufs mayonnaise Nuggets de poulet Haricots verts Melons de pays Biscuit Pain	
Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeuf_fruits à coques, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten moutarde, poisson	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeufs, moutarde.	
LUNDI 7	MARDI 8	JEUDI 10	VENDREDI 11
Tomates à la mozzarella et huile d'olive. Raviolis aux légumes du soleil Emmental râpé Poire – Pain	Salade de semoule mélangée à l'huile d'olive Rosbif Courgettes Melon canari Pain	Pâté en croûte et cornichons Filet de cabillaud Pommes de terre rôties Fromage blanc Raisins blancs Pain	Salade coleslaw (chou blanc, carottes, sauce mayonnaise) Jambon blanc Petits pois - carottes Crème dessert chocolat
Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeufs, fruits à coques, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeuf_fruits à coques, poisson	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeufs, fruits à coques, moutarde..

Plan d'Orgon - Septembre 2026 2/3

LUNDI 14	MARDI 15	JEUDI 17	VENDREDI 18
Salade de pomme de terre et échalotes Boulettes de boeuf Tian de légumes Fourme d'Ambert Pastèque Pain	Salade de quinoa, radis et mimolette, sauce vinaigrette Filet mignon de porc Riz pilaf Brugnons Pain	Salade de tomates au basilic Omelette au fromage Haricots verts persillés Yaourt aux fruits Banane Pain	Concombres au yaourt Filet de colin pané Choux fleur en gratin (emmental râpé) Tarte flan Pain
Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, oeufs, fruits à coques, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, fruits à coques, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeuf_fruits à coques, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeuf_fruits à coques, poisson
LUNDI 21	MARDI 22	JEUDI 24	VENDREDI 25
Betteraves et maïs à la vinaigrette Blanc de poulet rôti Carottes à la crème Petit suisse Prunes – Biscuit Pain	Melon de pays Rôti de porc dans le filet aux herbes Jardinière de légumes (Haricots verts, petits pois, carottes, pommes de terre) Brie portion Gâteau marbré Pain	Salade aux poivrons 3 couleurs et batavia Couscous végétarien aux pois chiches Semoule Yaourt nature Pêche blanche Pain	Salade de carottes râpées sauce vinaigrette Gratin du pêcheur (hoki, pommes de terre en purée) Emmental portion Compote pomme-poire Pain
Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeuf_fruits à coques, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, oeufs, fruits à coques, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, fruits à coques, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, soja, moutarde, poisson.

Plan d'Orgon - Septembre 2026 3/3

LUNDI 28	MARDI 29
Salade de lentilles Rôti de veau Épinards à la crème Cantal jeune Raisins muscat du Ventoux Pain	Laitue à la sauce vinaigrette Poulet basquaise Boulgour Saint-Paulin Melon vert Pain
Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, moutarde.	Présences allergènes : Lait, gluten sulfites, oeufs, moutarde.

Certaines répétitions sont volontaires afin de profiter au maximum des produits de saison.