



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.

MISEZ SUR LES ASSOCIATIONS

Avec un même légume, vous pouvez **varier les recettes** ! Un même légume n'a pas le même goût ni le même aspect en salade, en tarte ou dans un pot-au-feu.

Mettez de la couleur en ajoutant des légumes (courgettes, brocolis, tomates, etc.) ou un peu de sauce tomate dans les pâtes... Attention, le ketchup n'est pas une sauce tomate, il contient beaucoup de sucre !

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 OCTOBRE 2026

		JEUDI 01 OCTOBRE	VENDREDI 02 OCTOBRE
		Crêpe au fromage Filet de colin à l'huile d'olive Haricots verts persillés Poire Conférence Pain	Salade d'automne au chou vert (Batavia lardons, croûtons) Cordon végétal Tortis 3 couleurs Crème dessert chocolat Pain
		<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, oeuf, sulfites, moutarde, soja, fruits à coques, poisson.	<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, moutarde, arachide, soja, fruits à coques, oeufs
LUNDI 05 OCTOBRE	MARDI 06 OCTOBRE	JEUDI 08 OCTOBRE	VENDREDI 09 OCTOBRE
Betteraves à la sauce vinaigrette Emincés de bœuf Ebly pilaf Edam Raisin muscat Pain	Taboulé Filet de cabillaud pané Gratin de brocolis Tomme noire Ananas frais Pain	Salade de batavia sauce vinaigrette Jambon de Paris Purée de pommes de terre Emmental portion Pêche au sirop Pain	<u>Menu végétarien</u> Samoussa aux légumes Omelette au fromage Carottes à l'huile d'olive Banane Pain
<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, sulfites, moutarde.	<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, poisson, sulfites, fruits à coques, oeuf.	<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, moutarde, sulfites	<u>Présences allergènes</u> : Œuf, sulfites, lait, gluten

SEMAINE DU GOÛT

LUNDI 12 OCTOBRE	MARDI 13 OCTOBRE	JEUDI 15 OCTOBRE	VENDREDI 16 OCTOBRE
<u>MULTICOLERE</u> Menu végétarien Salade de batavia aux dès d'emmental Ravioles aux épinards sauce tomates Emmental rapé Salade de fruits frais Pain	<u>MARRON</u> Toast à la tapenade Sauté de boeuf Lentilles vertes Yaourt à la crème de marron Spéculoos	<u>ROUGE</u> Coleslaw des Iles (Chou blanc, carottes et mangue) Rougail de saucisse Haricots rouges Babybel Pomme royal gala Pain	<u>BLANC</u> Endive à la sauce blanche Filet de Cabillaud Pommes de terre à la crème d'ail Fromage blanc vanillé Melon vert Pain
<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, oeuf, sulfites, moutarde.	<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, oeuf, sulfites, soja, fruits à coques.	<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, oeuf, sulfites, moutarde, fruits à coques, céleri.	<u>Présences allergènes</u> : Lait, gluten, oeuf, sulfites, moutarde, poisson, céleri.

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