

Menu

Élémentaire



Repère PNNS*



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide

MAI 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER**
DU LUNDI 18 MAI AU VENDREDI 22 MAI Pain	LUNDI	Coupelle de rillettes de thon Lasagnes bolognaise Fromage fondu Purée de pomme banane		Pavé de saumon Fondue de poireaux Yaourt nature et rondelles de banane
	MARDI Menu Protège ta planète	Salade de betteraves vinaigrette Chili végétarien Fromage fondu de brebis Fruit		Artichaut vinaigrette Sauté de bœuf carotte Petits suisses aux fruits
	MERCREDI	Salade de haricots verts vinaigrette Tomate farcie Blé Yaourt aromatisé Madeleine	Lait individuel Brioche fraise	Saucisse de volaille Petits pois Camembert Fraises au sucre
	JEUDI	FERIE		
	VENDREDI	ACCUEIL EN CENTRE DE LOISIRS Salade de pâtes au thon Lasagnes au saumon Fromage fondu Purée de pomme		Salade de tomate mozzarella Fèves aux lardons Purée de pomme
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain viennois thon et tomate, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Lait aromatisé, Gaufre au chocolat				
DU LUNDI 25 MAI AU VENDREDI 29 MAI Pain	LUNDI	Salade de betteraves vinaigrette Ravioli au saumon Mini fromage en coque Pomme cuite		Pois chiches grillés au paprika Bœuf caramel Brocolis Suprême de pamplemousse
	MARDI	Pâté de volaille en coupelle Lasagne bolognaise Fromage de chèvre à tartiner Coupelle de fruit au sirop		Filet de maquereau Julienne de légumes Semoule au lait de coco
	MERCREDI	Segments de pamplemousse Cordon bleu de volaille Courgettes à l'ail Fromage fondu Banane	Lait individuel Gâteau marbré	Radis rondelles Œuf mollet Patate douce au four Fromage de chèvre
	JEUDI	Salade de maïs vinaigrette Omelette nature Purée de pomme de terre Yaourt nature Fruit		Veau à la moutarde Printanière de légumes Petits suisses nature et dés de mangue
	VENDREDI Menu Protège ta planète	Salade verte vinaigrette Tortellini fromage sauce Crème Tomme de Savoie Brownie au chocolat		Curry de légumes Riz basmati Mimolette Kiwi
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain viennois poulet cornichons, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Jus de fruit, Muffin au chocolat				



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPERATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON
Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines. Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.

Mitonné par nos chefs

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit local

Produit issu du commerce équitable

Menu conçu par les enfants

Menu festif



Conseils

Repère
PNNS*

Fruits
et légumes
au moins
5 fois/jour



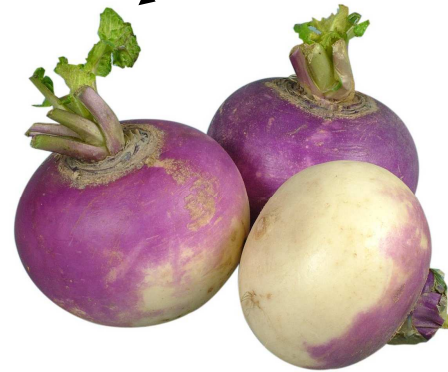
Je peux en manger dès
12 mois !

nutritionnels

LE NAVET

ASTUCE ANTI GASPI
Les feuilles donnent
énormément de goût pour
des potages par exemple
alors ne les jetez pas ☺

Navet jaune ou navet boule d'or



Navet rose

Le navet est un légume qui peut être de forme allongée, ronde, ou de couleur blanche, violet et même jaune ! Il est originaire d'Europe de l'Est et se cultive depuis fort longtemps, même bien avant la pomme de terre ! On le retrouve sur nos étales, d'octobre à mai.

Sur le plan nutritionnel, en plus d'être peu calorique car il est gorgé d'eau, le navet est très riche en fibres et minéraux, notamment en potassium, qui est excellent pour le cœur.

Le navet peut s'utiliser de différente façon : cuit, émincé et même cru. Il se conserve très bien dans le tiroir à légume pendant au moins 4 à 5 jours ☺

Voici une petite recette simple à réaliser :



Navets glacés au miel

Pour 4 personnes :

Environ 12 petits navets
30g de beurre
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à café de vinaigre de vin
blanc
Thym
Sel, poivre

Recette :

- 1) Nettoyer les navets, les éplucher puis les couper en morceaux régulier
- 2) Dans une sauteuse bien chaude, verser le beurre et les navets
- 3) Faire revenir l'ensemble jusqu'à fonte complète du beurre puis verser de l'eau à hauteur
- 4) Ajouter le thym
- 5) Couvrir le tout puis laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau
- 6) Ajouter le miel
- 7) Laisser cuire pendant environ 5 minutes
- 8) Verser le vinaigre et assaisonner de sel et poivre
- 9) Cuire 5 minutes puis servir aussitôt



Féculents
à chaque repas
(selon l'appétit)



Matières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiter



Et pratiquez
30 min.
de marche
rapide



Produits laitiers
3 à 4 fois/jour



Viande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jour



Eau
à volonté