

Menu

Maternelle



Repère PNN*

MAI 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER**
DU LUNDI 18 MAI	LUNDI	Coupelle de rillettes de thon Lasagnes bolognaise Fromage fondu Purée de pomme banane	Lait individuel Duo moelleux vanille chocolat	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	Jus de fruit Madeleines	Artichaut vinaigrette Sauté de bœuf carotte Petits suisses aux fruits
AU VENDREDI 22 MAI	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 29 MAI	VENDREDI	ACCUEIL EN CENTRE DE LOISIRS Salade de pâtes au thon Lasagnes au saumon Fromage fondu Purée de pomme	Jus de fruit individuel Cookies au chocolat	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	LUNDI	Salade de betteraves vinaigrette Ravioli au saumon Mini fromage en coque Pomme cuite	Lait individuel Cookies au chocolat	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	Jus d'orange individuel Yaourt à boire	Filet de maquereau Julienne de légumes Semoule au lait de coco
AU VENDREDI 29 MAI	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	Jus de pomme individuel Fromage fondu et crackers	Veau à la moutarde Printanière de légumes Petits suisses nature et dés de mangue
VENDREDI 29 MAI	VENDREDI Menu Protège ta planète	Salade verte vinaigrette Tortellini fromage sauce Crème Tomme de Savoie Brownie au chocolat	Banane Madeleines	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			



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



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 EUROPÉENNE. 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

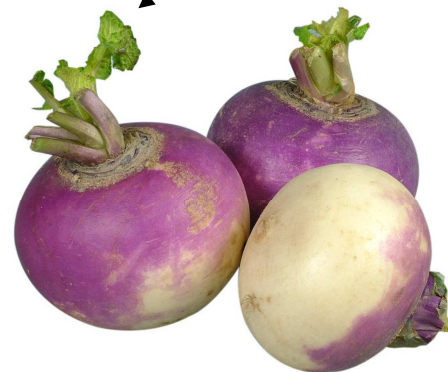
Conseils

Repère
PNNS*

nutritionnels

Je peux en manger dès
12 mois !**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'orNavet 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

Fruits
et légumes
au moins
5 fois/jour



Féculents
à chaque repas
(selon l'appétit)



Produits laitiers
3 à 4 fois/jour



Viande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jour



Matières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiter



Et pratiquez
30 min.
de marche
rapide



Eau
à volonté