

Menu

Centres de loisirs



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

JUILLET 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER**	
DU LUNDI 06 JUILLET AU VENDREDI 10 JUILLET	LUNDI	Salade verte, chou rouge et maïs vinaigrette Colombo de poisson Riz Cantal Purée pomme mangue	Yaourt nature Céréales au chocolat	Jambon blanc Poivrons 3 couleurs marinés Petits suisse Banane	
	MARDI Menu Protège ta planète	Salade de tomate vinaigrette Quenelles nature sauce Nantua Coquillettes Mimolette Fruit	Lait aromatisé grenadine Pain Chocolat noir	Pois chiches à la coriandre Manchon de poulet Petits pois frais minute Fromage blanc aux fruits	
	MERCREDI Repas froid	Salade de maïs poivrons Rôti de dinde froid Salade de carottes au cumin Yaourt nature Fruit	Jus de fruit Pain Fromage à tartiner	Salade de tomate mozzarella Tarte fine aux légumes Mirabelle au sirop	
	JEUDI	Melon Steak haché Aubergines braisées Petits suisses Donuts marbré au chocolat	Lait Fruit Pain Beurre	Salade de riz (volaille, maïs et dés d'emmental) Brochette de fruits frais	
	VENDREDI	Rosette - cornichons Rillettes de thon Pizza au thon Salade verte vinaigrette Saint Paulin Fruit	Lait Chausson aux pommes	Salade verte vinaigrette Tortilla espagnole Yaourt nature - miel Abricot	
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain mie dinde, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Jus de fruit, Beignet aux pommes					
DU LUNDI 13 JUILLET AU VENDREDI 17 JUILLET	LUNDI	Salade de betteraves vinaigrette Lasagnes au saumon Fromage fondu Purée de pomme	Lait Duo moelleux vanille chocolat	Courgettes crues aux pignons de pin Moussaka Yaourt à boire	
	MARDI	FERIE			
	MERCREDI Menu Protège ta planète	Salade verte aux amandes vinaigrette Omelette nature Épinards aux croutons gratinés Fromage frais 1/2 sel Tarte noix de coco	Lait Pain Beurre Banane	Boullgour froid aux petits légumes Milkshake à la framboise	
	JEUDI	Pastèque Côtes de porc sauce Provençale Poisson sauce Provençale Semoule Mini fromage en coque Mousse au chocolat au lait	Pain Confiture Lait	Cake salé olive et comté Frisée vinaigrette Yaourt nature et rondelles de fraise	
	VENDREDI Repas froid	Salade de concombre à la menthe Poulet froid - mayonnaise Salade de quinoa vinaigrette Fromage blanc Fruit	Yaourt Jus d'orange Sablés étoilés	Côtelettes d'agneau grillées Tomates provençales Tapioca au lait	
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain viennois thon tomate, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Lait aromatisé, Gaufre 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. **◆ Remplacement viande de porc**

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

Fruits
et légumes
au moins
5 fois/jourL'APRES COVID

Après plus de 50 jours d'inactivité (ou presque) dû au confinement, il est temps de reprendre les bonnes habitudes perdues et d'en instaurer de nouvelles pour retrouver toute notre vitalité !

Produits laitiers
3 à 4 fois/jourFéculents
à chaque repas
(selon l'appétit)Viande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jour

① Avoir une alimentation saine

Pour une majorité d'entre nous, le confinement nous a permis de consommer mieux. Avoir une alimentation riche en vitamines, fibres et minéraux, a des effets bénéfiques sur notre système nerveux, notre immunité et même notre vitalité. Alors continuons ainsi en privilégiant notamment les circuits courts.



② Se créer une nouvelle organisation de vie

Pour pallier au manque de soleil par exemple, essayez de préparer vos repas à l'avance (le batch cooking), cela vous permettra de libérer du temps afin d'introduire des balades quotidiennes dans votre planning, des séances de sport,...

Prenez l'habitude de vous coucher tôt plusieurs jours dans la semaine, avoir une dette de sommeil n'est jamais bon pour l'organisme.

Apprenez à vous déconnecter des écrans !



③ Penser à soi

Tirer un enseignement de ce que vous avez vécu est primordial pour bien rebondir et surtout pour aller de l'avant ! Le confinement vous a forcément permis de réfléchir à certains aspects de votre vie qui ne vous satisfont pas alors mettez toutes les chances de votre côté pour y remédier ☺

Matières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiterEt pratiquez
30 min.
de marche
rapideEau
à volonté

Menu

Centres de loisirs



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

JUILLET 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER**
DU LUNDI 20 JUILLET AU VENDREDI 24 JUILLET	LUNDI	Saucisson sec - cornichons ♣ Œuf dur - mayonnaise Poisson sauce Américaine Blé Carré de l'Est Fruit	Lait Pain au chocolat Purée de pomme	Salade César maison (batavia, tomate cerise, poulet, sauce fromagère) Fromage blanc nature et muesli
	MARDI Menu Protège ta planète	Melon Croque végétarien tomate basilic Carottes à la crème Yaourt nature Biscuits au chocolat	Fruit Pain Brie	Fenouil à croquer au citron Gnocchi au pesto et parmesan Mirabelle
	MERCREDI	Salade de tomate aux olives Quiche de volaille Salade verte vinaigrette Edam Purée de pomme pêche Radis - beurre Rosbeef froid - ketchup	Gâteau de semoule Fruit	Nouilles sautées au bœuf Yaourt aromatisé Cerises
	JEUDI <i>Repas froid</i>	Salade de maïs et haricots rouges vinaigrette Petits suisses nature Fruit	Lait Pain Chocolat noir	Lentilles vinaigrette Blanc de poulet grillé Soupe froide à la tomate Camembert
	VENDREDI	Salade de fenouil vinaigrette Cordon bleu de volaille Purée de courgette Saint Paulin Fruit	Lait Pain Beurre	Poisson en papillote Pomme de terre lamelle Fromage blanc citron
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich viennois poulet cornichons, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Jus de fruit, Gâteau au chocolat				
DU LUNDI 27 JUILLET AU VENDREDI 31 JUILLET	LUNDI	Salade verte, carotte, chou, céleri vinaigrette Escalope de dinde sauce Martiniquaise Boullgour Tomme de Savoie Salade d'ananas frais	Lait Céréales Purée de fruit	Tartine avocat crevette Yaourt nature et miel
	MARDI	Crêpe au fromage Saucisse de Francfort ♣ Filet de colin corn flakes Gratin de courgettes Brie Fruit	Fromage blanc Pain Chocolat noir	Salade de semoule et petits légumes Faisselle - coulis de fruits rouges
	MERCREDI	Salade verte vinaigrette Poisson sauce Oseille Panaché de brocolis pomme de terre Fromage en coque Moelleux chocolat	Fruit Pain Chèvre frais à tartiner	Melon à l'italienne (melon, jambon de Parme, fromage) Salade verte vinaigrette Riz au lait
	JEUDI Menu Protège ta planète	Salade de concombre à la menthe et feta Lentilles façon Bolognaise Torti Fromage blanc nature Fruit	Lait Fruit Quatre quart	Œuf mollet Salade composée Fromage de chèvre Fraises au sucre
	VENDREDI <i>Repas froid</i>	Pastèque Gigot d'agneau froid - ketchup Macédoine vinaigrette Yaourt nature Madeleine	Lait Pain Beurre Jus d'orange	Bâtonnets de carottes Wrap au thon et fromage frais Pastèque
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain mie cheddar emmental, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Lait, Brioche à la fraise				



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.

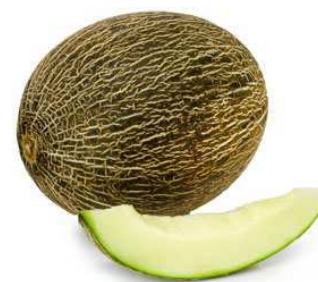
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON
Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits 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.



Conseils

Repère
PNNS*

nutritionnels



LE MELON

Star de l'été, le melon est un des fruits préférés des français ! Et pour cause, sa fraîcheur est parfaite en cette période estivale. Ce n'est pas tout, il est également très intéressant sur le plan nutritionnel ; sa richesse en vitamines, minéraux mais aussi en eau, en font un allié passionnant. Avec 90% d'eau, il participe à l'hydratation de notre organisme ce qui n'est pas négligeable !

Plusieurs variétés de melon existent : charentais, Canari, Galia, ... à chair jaune, orange, à peau verte ou jaune qu'importe la variété, le melon reste très peu calorique ☺

Le melon est le plus souvent apprécié seul en entrée ou en dessert comme un fruit cru cependant c'est un aliment qui se marie très bien avec des préparations salées ou sucrées ☺ Voici une petite recette rafraichissante et simple que vous pouvez réaliser :

Le melon à l'italienne



Ingrédients pour 4 personnes :

1 melon, 8 tranches de jambon de Parme, quelques feuilles de roquette, huile d'olive, poivre.

Recette :

- 1) Couper le melon en tranches régulières et ôter la peau
- 2) Enlacer les tranches de jambon de Parme avec les tranches de melon
- 3) Ajouter quelques feuilles de roquette
- 4) Servir bien frais en rajoutant au dernier moment un filet d'huile d'olive et du poivre

Le saviez-vous ?

Le melon n'est pas un fruit ! C'est un légume qui appartient à la famille des cucurbitacées comme les courgettes ou encore le potiron ☺



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

Menu

Centres de loisirs



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

AOUT 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER**
DU LUNDI 03 AOUT AU VENDEREDI 07 AOUT Pain	LUNDI	Salade verte, chou rouge et maïs vinaigrette Colombo de poisson Riz Cantal Purée de pomme mangue	Yaourt Céréales au chocolat	Œuf brouillé Petit pois frais Yaourt nature Cerises
	MARDI Menu Protège ta planète	Salade de tomate vinaigrette Quenelles nature sauce Nantua Coquillettes Mimolette Fruit	Lait aromatisé à la grenadine Pain Chocolat noir	Croque Monsieur Salade verte vinaigrette Crème chocolat
	MERCREDI Repas froid	Salade de maïs poivrons vinaigrette Rôti de dinde froid Salade de carottes au cumin Yaourt nature Fruit	Jus de fruit Pain Fromage à tartiner	Dips de concombre Crumble salé de légumes provençaux Brie
	JEUDI	Melon Steak haché Aubergines braisées Petits suisses Donuts marbré au chocolat	Lait Fruit Pain Beurre	Artichaut vinaigrette Penne au blé complet épinards et dés de feta Nectarine
	VENDEREDI	Rosette - cornichons Rillettes de thon Pizza au thon Salade verte vinaigrette Saint Paulin Fruit	Lait Croissant	Carottes râpées Hachis Parmentier Yaourt aux fruits
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain mie dinde, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Jus de fruit, Beignet à la pomme				
DU LUNDI 10 AOUT AU VENDEREDI 14 AOUT Pain	LUNDI	Salade verte aux amandes vinaigrette Omelette nature Épinards aux croutons gratinés Fromage frais 1/2 sel Beignet au chocolat	Lait Pain Chocolat noir	Côtelette de veau Epi de maïs grillé Fromage blanc Figs fraîches
	MARDI	Salade de coquillettes vinaigrette Bœuf aux oignons Purée de chou-fleur Yaourt nature Fruit	Jus de fruit Cake à l'abricot Petits suisses	Emietté de maquereau Taboulé légumes basilic Saint Paulin Fraises
	MERCREDI Menu Protège ta planète	Salade de betteraves vinaigrette Ravioli de saumon à la crème Emmental Purée de pomme	Lait Pain Beurre Fruit	Tartine tomate olive Tian de légumes Faisselle aux fruits rouges
	JEUDI	Pastèque Côtes de porc à la Provençale Poisson sauce Provençale Semoule Fromage en coque Mousse au chocolat au lait	Lait Pain Confiture	Salade niçoise complète Panacotta et myrtille fraîche
	VENDEREDI Repas froid	Salade de concombre à la menthe Poulet froid - mayonnaise Salade de quinoa vinaigrette Fromage blanc nature Fruit	Yaourt Jus de fruit Sablés étoilés	Crêpe salée emmental jambon Salade verte vinaigrette Pêche rôtie
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain viennois thon tomate, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Lait aromatisé, Gaufre 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.
Les enfants doivent en consommer soit le miel, soit le lait.

Mitonné par nos chefs

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit local

Produit issu du commerce équitable

Menu conçu par les enfants

Menu festif



Menu

Centres de loisirs



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

AOUT 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOÛTER	PROPOSITION DE DINER**
DU	LUNDI	Saucisson sec - cornichons ◆ Œuf dur - mayonnaise Poisson sauce Américaine Blé Carré de l'Est Fruit	Lait Pain au chocolat Purée de pomme	Salade de maïs vinaigrette Courgette farcie Yaourt à boire
	MARDI	Melon Croque végétarien tomate basilic Carottes à la crème Yaourt Biscuits au chocolat	Fruit Pain Brie	Gaspacho de concombre Tarte épinards, feta, et émincé de poulet Pêche
LUNDI 17 AOUT	MERCREDI	Salade de tomate aux olives Quiche de volaille Salade verte vinaigrette Edam Purée de pomme pêche	Gâteau de semoule Fruit	Salade de coquillettes Fromage blanc nature Pastèque
AU	JEUDI	Radis - Beurre Rosbeef froid - ketchup Salade de maïs et haricots rouges vinaigrette Petits suisses Fruit	Lait Pain Chocolat noir	Œuf dur Mini club sandwich concombre chèvre Nectarine
VENREDI	VENREDI	Salade de fenouil vinaigrette Cordon bleu de volaille Purée de courgettes Saint Paulin Banane	Lait Pain Beurre	Filet de maquereau Salade de pomme de terre et roquette Melon
MENU PIQUE- NIQUE ET GOÛTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain viennois poulet cornichons, Chips, Fromage individuel, Fruit GOÛTER : 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.



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



◆ Remplacement viande de porc

Menu conçu par les enfants



Menu festif



Conseils

Repère
PNNS*

nutritionnels

Fruits
et légumes
au moins
5 fois/jourLE PAIN DE MIEProduits laitiers
3 à 4 fois/jourFéculents
à chaque repas
(selon l'appétit)

Allié des piques niques, le pain de mie est consommé par environ 9 français sur 10 ! Nature, aux céréales, au blé complet, avec ou sans croûte, il est très moelleux et pratique au quotidien. Cependant, les pains de mie industriels ont aujourd'hui pris place dans nos rayons avec leurs quantités importantes de sucre, de graisse et d'additifs. Tout cela permettant d'avoir un produit longue conservation.



La recette traditionnelle est la suivante : farine, beurre, sucre, levure, sel et lait ! Bien différente de certaines recettes industrielles. Pour accompagner nos piques niques, l'idéal est de les faire soit même ou encore de l'acheter chez le boulanger.

Recette « pain de mie » sain complet maisonIngrédients :

500g de farine complète, 40cl d'eau tiède, 25g de levure fraîche de boulanger, 8g de sel

- 1) Diluer la levure dans l'eau tiède et laisser le tout reposer 5 minutes
- 2) Dans un saladier, mélanger la farine et le sel. Faites un puits au milieu et verser le mélange levure et eau
- 3) Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtention d'un mélange homogène collant mais non liquide
- 4) Couvrir et laisser reposer la pâte au moins 3 heures à température ambiante
- 5) Une fois levée, transvaser la pâte dans un moule à cake. Couvrir puis laisser reposer environ 1 heure à température ambiante (la pâte doit atteindre le niveau supérieur du moule)
- 6) Préchauffer le four à 210°C et enfourner pendant 10 minutes. Baisser à 180°C et cuire 30 minutes
- 7) Sortir du four et laisser refroidir dans son moule
- 8) Conserver dans un torchon ou dans une boîte hermétique dans un endroit sec



Cette recette simple et rapide vous permettra de réaliser des clubs sandwich sains pour vos piques niques en famille ☺

Viande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jourEau
à volontéMatières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiterEt pratiquez
30 min.
de marche
rapide

Menu

Centres de loisirs



Repère PNN*



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

AOUT 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER**
DU LUNDI 24 AOUT AU VENDREDI 28 AOUT	LUNDI	Salade verte, chou, carotte, céleri vinaigrette Escalope de dinde sauce Martiniquaise Boulgour Tomme de Savoie Salade d'ananas	Lait Céréales au miel Purée de pomme coing	Cabillaud en papillote Poivrons grillés Clafoutis aux mûres
	MARDI	Crêpe au fromage Saucisse de Francfort Filet de colin corn flakes Gratin de courgette Brie Fruit	Fromage blanc Pain Chocolat noir	Bâtonnets de carotte à croquer Steak haché de bœuf Patate douce rôtie et crème persillée Crème vanille
	MERCREDI	Salade verte vinaigrette Poisson sauce Oseille Panaché de brocolis pomme de terre Fromage en coque Moelleux chocolat	Melon Pain Mini chèvre à tartiner	Tranche de veau rôti Blettes à la tomate Petits suisses aux fruits Banane
	JEUDI Menu Protège ta planète	Salade de concombre menthe et feta Lentilles façon Bolognaise Torti Fromage blanc Fruit	Lait Fruit Quatre quart	Jambon Salade de tomate mozzarella Semoule au lait
	VENDREDI	Pastèque Gigot froid - ketchup Macédoine vinaigrette Yaourt nature Madeleine	Lait Pain Beurre Jus de fruit	Mâche vinaigrette Rosbeef froid Pomme de terre en robe des champs Mimolette
<p>MENU PIQUE- NIQUE ET GOÛTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich club cheddar emmental, Chips, Fromage individuel, Fruit GOÛTER : Lait, Brioche à la fraise</p>				



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.

◆ Remplacement viande de porc

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.



Conseils

Repère
PNNS*

nutritionnels

MON DINER EN 30 MINUTES OU PRESQUE !**Clafoutis aux légumes d'été****Pour 4 personnes :****Ingédients**

- 2 courgettes
- 1 barquette de tomates cerise
- 2 œufs
- 25cl de lait
- 2 cuillères à soupe de farine de maïs
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40g d'emmental râpé
- Persil ciselé
- Sel, poivre

- 1) Préchauffer le four à 210°C
- 2) Laver puis couper les courgettes en rondelles
- 3) Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis y faire revenir les tomates et les courgettes
- 4) Dans un saladier, battre les œufs avec la farine puis ajouter le lait progressivement. Assaisonner le mélange.
- 5) Verser le tout dans un plat à gratin
- 6) Répartir les légumes dans le plat puis parsemer d'emmental râpé et de persil
- 7) Faire cuire environ 20 minutes (le clafoutis doit être bien gratiné)
- 8) Bon appétit 😊

Pour équilibrer ce plat, vous pouvez ajouter de la fraîcheur avec du concombre à l'aneth très riche en eau et parfait en cette période, et d'une banane en dessert !

Concombre à l'aneth

+

Une bananeFruits
et légumes
au moins
5 fois/jourFéculents
à chaque repas
(selon l'appétit)Matières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiterEt pratiquez
30 min.
de marche
rapideProduits laitiers
3 à 4 fois/jourViande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jourEau
à volonté