

La diététicienne vous propose des menus du soir équilibrés en fonction du repas de midi pris au restaurant scolaire



M A I 2016



LUNDI 02		MARDI 03	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
SALADE DE POMMES DE TERRE ET TOMATES YAOURT NATURE À LA GELÉE DE COING POMME	SALADE DE POMMES DE TERRE, TOMATES ET ŒUF DUR YAOURT NATURE À LA GELÉE DE COING POMME	FLAGEOLETS AU JUS FROMAGE BLANC AUX FRAISES	FLAGEOLETS AU JUS ET BACON FROMAGE BLANC AUX FRAISES
LUNDI 09		MARDI 10	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
POIS CHICHES EN SALADE À L' HUILE D' OLIVE ROQUEFORT ORANGE	POIS CHICHES EN SALADE À L' HUILE D' OLIVE JAMBON BLANC ROQUEFORT ORANGE	ÉPINARDS À LA CRÈME FAISSELLE AU MIEL ANANAS	FILET DE LIMANDE AU CITRON ÉPINARDS À LA CRÈME FAISSELLE AU MIEL ANANAS
JEUDI 12		VENDREDI 13	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
HARICOTS BEURRE PERSILLÉS FROMAGE BLANC À LA CONFITURE D' ABRICOTS KIWI	LAPIN À LA MOUTARDE HARICOTS BEURRE PERSILLÉS FROMAGE BLANC À LA CONFITURE D' ABRICOTS KIWI	TOMATES PERSILLÉES PETIT SUISSE AU SUCRE ORANGE	ŒUF AU PLAT TOMATES PERSILLÉES PETIT SUISSE AU SUCRE ORANGE
		MARDI 17	
		2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
		COURGETTES AU GRATIN YAOURT NATURE À LA CRÈME DE MARRON POIRE	COURGETTES FARCIES YAOURT NATURE À LA CRÈME DE MARRON POIRE
JEUDI 19		VENDREDI 20	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
ASPERGES VINAIGRETTE CONTÉ BANANE	ASPERGES VINAIGRETTE ESCALOPE DE DINDE AU CITRON BANANE	RISOTTO AUX CHAMPIGNONS PARMESAN FRAISES	RISOTTO JAMBON CHAMPIGNONS PARMESAN FRAISES
LUNDI 23		MARDI 24	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
PURÉE DE POMME DE TERRE FAISSELLE AU SUCRE POMME	HACHIS PARMENTIER FAISSELLE POMME	ARTICHAUT VINAIGRETTE FROMAGE BLANC ET SALADE DE FRUITS FRAIS	ARTICHAUT VINAIGRETTE FOTE PERSILLÉ FROMAGE BLANC ET SALADE DE FRUITS FRAIS
JEUDI 26		VENDREDI 27	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
SALADE COMPOSÉE (RIZ, CAROTTES, TOMATES...) FAISSELLE AU MIEL POIRE	SALADE COMPOSÉE DE RIZ, LÉGUMES ET ŒUF POCHÉ FAISSELLE AU MIEL POIRE	BOULGOUR À LA TOMATE FLAN CARMEL CERISES	CÔTELLETTE GRILLÉE BOULGOUR À LA TOMATE FLAN CARMEL CERISES
LUNDI 30		MARDI 31	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
RIZ PILAF PARMESAN PAMPLEMOUSSE	FILET DE TRUITE AUX OIGNONS RIZ PILAF PARMESAN PAMPLEMOUSSE	POIVRONS À L' AIL ET À L' HUILE D' OLIVE PETIT SUISSE NATURE AU SIROP D' AGAVE BANANE	POIVRONS ET MOULES À L' AIL ET HUILE D' OLIVE PETIT SUISSE NATURE AU SIROP D' AGAVE BANANE

Les beaux jours arrivent comment bien manger en pique-nique

Le pique-nique doit permettre à l'enfant de couvrir ses besoins énergétiques tout en respectant un équilibre alimentaire adapté à une journée souvent sportive.

Le sandwich sera intéressant

- **le pain** sera l'élément de base (c'est le sucre et donc l'énergie nécessaire aux muscles). Vous pouvez varier **les pains** (céréales, seigle, complet...) afin de varier les plaisirs.
- **la viande ou le poisson ou les œufs**, les protéines, (indispensables à la croissance) sous forme de rôti froid (veau, bœuf, porc...) ou de volaille (escalope ou blanc de dinde, poulet...) ou de thon en conserve ou d'œuf seront incontournables. Sachez modérer l'utilisation de ketchup ou mayonnaise (une cuillère à café suffira).
- **Les légumes et les fruits** (fournisseurs de vitamines et de minéraux indispensables) :
En entrée : tomate à la croque sel ou tomate cerise.
Dans le sandwich : tomate en rondelle ou concombre émincé ou feuilles de salade.
 En dessert : **un fruit frais** (de saison de préférence), melon pêche, raisin, figue, pomme, poire, orange... ou une compote sans sucre ajouté ou **des fruits secs** : abricot, figue, banane..., ou fruits oléagineux : amandes, noisettes, noix...
- **Produites laitiers** ; un fromage emballé ou un yaourt.
- Une boisson l'EAU et de l'EAU !!!

Les salades composées seront variantes aux sandwiches

- **salade de pâtes aux blancs de poulet, tomate, cœur de palmier, concombre, radis** (féculents) (**viande ou poisson ou œuf**) (**légumes et fruits**)
- **salade de lentilles, dès de jambon, oignon cuit, carottes**
- **salade de riz au thon au naturel, poivron rouge, courgette râpée, salade verte**
- **salade de pommes de terre, œuf dur, haricots verts, tomates**
 L'assaisonnement pourra se faire avec de l'huile d'olive et/ou colza et/ou noix, vinaigre, sel poivre et moutarde.

Les idées de goûters

- **un produit céréalier** : le pain sous forme de mini sandwich avec fromage ou beurre + barre de chocolat ou chocolat en poudre
 beurre + confiture ou miel.
un fruit frais de saison de préférence ou compote sans sucre ajouté ou **fruits secs**
 La boisson sera exclusivement de l'EAU pour compenser les pertes liées à l'activité physique