

LA SANTÉ VIENT
EN MANGEANT ET EN BOUGEANT !



Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, l'Assurance Maladie et l'Institut National de Prévention et d'Éducation par la Santé (INPES).

Pour plus d'informations www.mangerbouger.fr



CROQUE SANTE



MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES

* La Cuisine Centrale se réserve le droit de modifier au dernier moment les menus en cas d'imprévu

NOVEMBRE 2016

		JEUDI 03	VENREDI 04
		HARICOTS VERTS EN SALADE BIO RÔTI DE PORC AUX ÉCHALOTES BRUNOISE DE LÉGUMES SAUTÉS DANY CHOCOLAT FRUIT	PIZZA AU FROMAGE MÉDAILLON DE MERLU SAUCE SAFRAN PURÉE DE POTIRON CANTAL FRUIT
LUNDI 07	MARDI 08	JEUDI 10	
SALADE VERTE MANCHON DE POULET AU PAPRIKA POIS CHICHES SAUCE POULETTE FROMAGE BLANC NATURE FRUIT BIO	SALADE D'ENDIVES RAVIOLIS À LA VIANDE DE DINDE SAINT PAULIN FRUIT	THÈME LANGUEDOCIEN POTAGE AUX TROIS LÉGUMES DAUBE LANGUEDOCIENNE CAROTTES BOULGOUR NATURE BÛCHETTE MÉLANGÉE FRUIT BIO	
LUNDI 14	MARDI 15	JEUDI 17	VENREDI 18
POIS CHICHES EN SALADE ESCALOPE DE VOLAILLE POÊLÉE HARICOTS BEURRE SAUTÉS PETIT-SUISSE NATURE FRUIT	POTAGE DE CAROTTES BIO STEACK HACHÉ POÊLÉ PETITS POIS PROVENÇAUX CRÈME DE GRUYÈRE FRUIT BIO	SALADE VERTE OMELETTE BASQUAISE POMMES RISSOLÉES RONDOLÉ NATURE COMPOTE ANANAS	BETTERAVES ROUGES EN SALADE FILET DE COLIN POCHÉ AU BEURRE RIZ CRÉOLE YAOURT NATURE BIO FRUIT
LUNDI 21	MARDI 22	JEUDI 24	VENREDI 25
CHOUX BLANC EN SALADE POULET RÔTI AUX HERBES COURGETTES SAUTÉES NIÇOIS FLAN AU CAMEL	CRÈME DE LÉGUMES POITRINE DE VEAU À LA MOUTARDE HARICOTS PLATS SAUTÉS EMMENTAL FRUIT	SALADE DE CONCOMBRES SAUTÉ DE BŒUF PRINTANIÈRE GANSETTES AU GRATIN BRAS DE VÉNUS AU CHOCOLAT	CAROTTES RÂPÉES BIO BRANDADE DE MORUE ET POISSON CAMEMBERT FRUIT BIO
LUNDI 28	MARDI 29		
SALADE ICEBERG NAVARIN D'AGNEAU PRINTANIÈRE CHOUX FLEUR/PDT RISSOLÉES PETIT-SUISSE NATURE	CHOU ROUGE VINAIGRETTE SAUCISSE DE PORC GRILLÉE LENTILLES AU JUS PYRÉNÉE FRUIT		

Service Communal de Santé Publique – Caserne Saint-Jacques – 34500 BEZIERS

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

LE CONSEIL V I F

Les recommandations du PNNS

(Plan National Nutrition Santé)



NOVEMBRE 2016



JEUDI 03		VENDREDI 04	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
TARTE AUX ÉPINARDS PARMESAN POIRE	QUICHE AUX ÉPINARDS PARMESAN POIRE	CAROTTES PERSILLÉES FROMAGE BLANC AU MIEL PRUNEAUX AU JUS	JAMBON BLANC CAROTTES PERSILLÉES FROMAGE BLANC AU MIEL PRUNEAUX AU JUS
LUNDI 07		MARDI 08	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BLETTES BÉCHAMEL GRUYÈRE POIRE POCHÉE	ŒUF DUR BLETTES BÉCHAMEL GRUYÈRE POIRE POCHÉE	BLÉ AUX CHAMPIGNONS FAISSÈLLE COMPOTE DE POMMES	BLÉ AU THON ET CHAMPIGNONS FAISSÈLLE COMPOTE DE POMMES
JEUDI 10			
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS		
PETITS-POIS AU JUS FROMAGE BLANC AU SUCRE KIWI	PETITS-POIS AUX LARDONS FROMAGE BLANC AU SUCRE KIWI		
LUNDI 14		MARDI 15	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
GRATIN POTIRON ET POMME DE TERRE YAOURT AU MIEL CLÉMENTINE	GRATIN SAUMON POTIRON POMME DE TERRE YAOURT AU MIEL CLÉMENTINE	COQUILLETTES À LA TOMATE FROMAGE BLANC À LA GELÉE DE COING	COQUILLETTES À LA BOLOGNAISE FROMAGE BLANC À LA GELÉE DE COING
JEUDI 17		VENDREDI 18	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BROCOLIS BÉCHAMEL PETIT-SUISSE AU SUCRE POMME	FOIE PERSILLÉ BROCOLIS BÉCHAMEL PETIT-SUISSE AU SUCRE POMME	VELOUTÉ DE POIREAUX CONTÉ PAMPLEMOUSSE	VELOUTÉ DE POIREAUX CÔTE D'AGNEAU GRILLÉE CONTÉ PAMPLEMOUSSE
LUNDI 21		MARDI 22	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
LENTILLES AU JUS PETIT-SUISSE À LA COMPOTE DE PÊCHE	ŒUF COQUE LENTILLES AU JUS PETIT-SUISSE À LA COMPOTE DE PÊCHE	QUICHE AUX PETITS LÉGUMES YAOURT NATURE AU SIROP D'ÉRABLE ORANGE	QUICHE AUX PETITS LÉGUMES ET AUX CREVETTES YAOURT NATURE AU SIROP D'ÉRABLE ORANGE
JEUDI 24		VENDREDI 25	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
FLAMICHE PICARDE SALADE VERTE YAOURT NATURE À LA COMPOTE DE FRAISES	FLAMICHE PICARDE SALADE VERTE YAOURT NATURE À LA COMPOTE DE FRAISES	SOUPE AUX CHOUX ROQUEFORT POIRE	SOUPE AUX CHOUX FILET DE DINDE AU CITRON ROQUEFORT POIRE
LUNDI 28		MARDI 29	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
RISOTTO AUX ÉPINARDS FAISSÈLLE ANANAS	RISOTTO AUX ÉPINARDS ET ŒUF DUR FAISSÈLLE ANANAS	HARICOTS BEURRE EN SALADE PETIT-SUISSE BANANE	FOIE DE VOLAILLE AUX HARICOTS BEURRE PETIT-SUISSE BANANE

Fruits & légumes : au moins 5 par jour

En fait, il s'agit de 5 portions de fruits et/ou de légumes : par exemple 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et 1 fruit... et si vous pouvez en manger plus c'est encore mieux ! L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées.

Et une portion, c'est quoi ?

L'équivalent de 80 à 100 grammes soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou de 2 cuillères à soupe pleines. C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4 à 5 fraises, 1 banane...

Pourquoi en consommer ?

Parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention des maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir

Comment ?

Sous toutes leurs formes : surgelés, frais, en conserve, cuits ou crus... et aussi pressés avec les jus (fruits frais pressés ou 100% pur jus), mixés avec les smoothies, les compotes (de préférence « sans sucres ajoutés »), les soupes... N'oubliez pas que les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux !

Attention : les faux-amis !

Les jus de fruits qui ne portent pas la dénomination « pur jus » ne peuvent pas compter comme une portion de fruits. Il en est de même pour les boissons aromatisées aux fruits, les sodas ou nectars de fruits qui apportent souvent beaucoup de sucre et peu de fibres. Et même « pur jus » ou pressé, un jus ne peut remplacer de façon systématique les fruits entiers qui restent essentiels pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de satiété.

Pour les soupes de légumes mélangés, les salades composées, les salades de fruits : un bol ou une assiette compte pour une seule portion, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat.

Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne compte pas pour une portion de fruits ! Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition