



REPÈRES DE CONSOMMATION

OBJECTIFS DU P.N.N.S

Programme National Nutrition Santé



MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES

* L'OCCITANE DE RESTAURATION se réserve le droit de modifier au dernier moment les menus en cas d'imprévu

JUIN 2019

LUNDI 3	MARDI 4	JEUDI 6	VENDREDI 7
SALADE HOUSTON STEACK HACHÉ DE BŒUF SAUCE ÉCHALOTES POÊLÉE CAMPAGNARDE CROC'LAIT FRUIT BIO	SALADE MIAMI SAUTÉ DE POULET AU PAPRIKA BOULGOUR NATURE CARRÉ FRAIS BIO MOSAÏQUE DE FRUITS	DUO DE CONCOMBRES / CAROTTES RÂPÉES GOULASH DE VEAU AUX CAROTTES GANSETTES AU GRUYÈRE TOME BLANCHE FRUIT BIO	FEUILLETÉ PÊCHEUR ROUSSETTE THYM ET SAFRAN DUO DE COURGETTES PERSILLADE YAOURT NATURE BIO BISCUIT PETIT BEURRE
<p>Vivez la Fraîch'attitude Semaine de la Fraîch'Attitude du 14 au 23 Juin 2019</p>	MARDI 11	JEUDI 13	VENDREDI 14
	TABOULÉ MENTHE FRAÎCHE MAISON ESCALOPE DE POULET PANÉ CHICHOUMÉE DE COLETTE DÉLICE DE CHÈVRE FRUIT BIO	THÈME ANTILLAIS SALADE DE CRUDITÉS ANTILLAISE COLOMBO DE PORC Plat de substitution : COLOMBO DE DINDE RIZ CRÉOLE YAOURT VANILLE BIO GÂTEAU ANTILLAIS À LA NOIX DE COCO	DUO TOMATES CERISES / ASPERGES MÉDAILLON DE MERLU SAUCE PROVENÇALE POMME DE TERRE VAPEUR ÉDAM BIO COMPOTE DE POMMES / FRAISES
LUNDI 17	MARDI 18	JEUDI 20	VENDREDI 21
POIS CHICHES EN SALADE BŒUF SAUCE CHASSEUR HARICOTS VERTS SAUTÉS BIO P'LOUIS TARTINE FRUIT	CAROTTES RÂPÉES BIO SAUCISSE DE PORC GRILLÉE Plat de substitution : SAUCISSE DE DINDE PURÉE AU BEURRE GRATINÉE PETIT SUISSE AUX FRUITS FRUIT	SALADE DE COURGETTES RÂPÉES LONGE DE VEAU GRATIN DE POIREAUX GOUDA BIO FRUIT	MELON BLANC BIO GLACÉ ESPAGNOL FILET DE COLIN POCHÉ AU BEURRE GRATIN DE BROCOLIS RIZ AU LAIT CARAMELISÉ
LUNDI 24	MARDI 25	JEUDI 27	VENDREDI 28
MÉLANGE TENDRE TAJINE D'AGNEAU ET SA SEMOULE PETIT MOULÉ AUX NOIX CRÈME DESSERT PRALINÉ	SALADE DE CONCOMBRES BIO AU YAOURT TOMATE FARCIE DE BŒUF LANGUEDOCIENNE RIZ CRÉOLE KIRI AU CHÈVRE FRUIT	REPAS PIQUE-NIQUE PAIN DE MIE TOMATE INDIVIDUELLE BIO TRANCHE DE JAMBON DE DINDE BEURRE CHIPS YAOURT À BOIRE FRAISES COMPOTE DE POMMES BERLINGOT	GÂTEAU ANNIVERSAIRE SALADE CRUDITÉS MÉDITERRANÉENNE FILET DE MORUE MAYONNAISE POMMES À L'ANGLAISE CAMEMBERT BIO GÂTEAU ANNIVERSAIRE

JUILLET 2019

LUNDI 1 ^{er}	MARDI 2	JEUDI 4	VENDREDI 5
MOUSSE DE CANARD ESCALOPE DE POULET À LA CRÈME CAROTTES PROVENÇALES EMMENTAL BIO FRUIT	MÉLANGE TENDRE HACHIS PARMENTIER BŒUF CARRÉ FONDU FRUIT BIO	QUICHE LORRAINE RÔTI DE PORC PARISIENNE Plat de substitution : RÔTI DE DINDE FLAN DE COURGETTES FRAÎCHES BRIN FROMAGER FRUIT BIO	PASTÈQUE FILET DE HOKI PANÉ POÊLÉE FORESTIÈRE FROMAGE BLANC NATURE BIO COOKIE

vacances scolaires

LIMITER LA CONSOMMATION !

SEL **PRODUITS SUCRÉS** **MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES**

LES BONNES PRATIQUES !

FAIT MAISON **1H D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PAR JOUR**

* Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

Service Santé Publique – Caserne Saint-Jacques – 34500 BEZIERS



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



JUIN 2019

LUNDI 3		MARDI 4	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
PURÉE DE POMME DE TERRE FAISSELLE COMPOTE DE FRAISES	BRANDADE DE MORUE FAISSELLE COMPOTE DE FRAISES	TOMATES PROVENÇALES PETIT-SUISSE FRAISES	ŒUF AU PLAT TOMATES PROVENÇALES PETIT-SUISSE FRAISES
JEUDI 6		VENDREDI 7	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
AVOCAT VINAIGRETTE À L'HUILE DE COLZA FROMAGE BLANC AU SUCRE POMME	AVOCAT VINAIGRETTE À L'HUILE DE COLZA FOIE PERSILLÉ FROMAGE BLANC AU SUCRE POMME	SALADE DE LENTILLES CHÈVRE AU MIEL MELON	SALADE DE LENTILLES AU BACON CHÈVRE AU MIEL MELON
LUNDI 10		MARDI 11	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
férié	férié	RISOTTO AUX PETITS LÉGUMES YAOURT NATURE CERISES	RISOTTO AUX LÉGUMES ET JAMBON YAOURT NATURE CERISES
JEUDI 13		VENDREDI 14	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
COURGETTES PERSILLÉES CONTÉ PÊCHE	FILET DE TRUITE AU CITRON COURGETTES PERSILLÉES CONTÉ PÊCHE	HARICOTS ROUGES EN SALADE PETIT-SUISSE CERISES	CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES HARICOTS ROUGES EN SALADE PETIT-SUISSE CERISES
LUNDI 17		MARDI 18	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
PETITS POIS PROVENÇALE FROMAGE BLANC ANANAS	PETITS POIS ET JAMBON PROVENÇALE FROMAGE BLANC ANANAS	HARICOTS VERTS PERSILLÉS BLEU DEMI POMELO	SAUMON GRILLÉ HARICOTS VERTS PERSILLÉS BLEU DEMI POMELO
JEUDI 20		VENDREDI 21	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
PURÉE DE POIS CASSÉS YAOURT AU MIEL BRUGNON	ROULEAUX DE JAMBON À LA PURÉE DE POIS CASSÉS YAOURT AU MIEL BRUGNON	SPAGHETTIS À LA TOMATE PARMESAN PASTÈQUE	SPAGHETTIS BOLOGNAISES PARMESAN PASTÈQUE
LUNDI 24		MARDI 25	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
RATATOUILLE NIÇOISE FAISSELLE CERISES	RATATOUILLE NIÇOISE ET ŒUF POCHÉ FAISSELLE CERISES	AUBERGINES AU GRATIN FROMAGE BLANC AUX PRUNEAUX	CREVETTES AU CITRON AUBERGINES AU GRATIN FROMAGE BLANC AUX PRUNEAUX
JEUDI 27		VENDREDI 28	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
TARTE À LA TOMATE SALADE VERTE PETIT-SUISSE PRUNES	TARTE À LA TOMATE ET AU THON SALADE VERTE PETIT-SUISSE PRUNES	POIVRONS GRILLÉS À L'HUILE D'OLIVE YAOURT NATURE SALADE DE FRUITS FRAIS	SELLE D'AGNEAU GRILLÉE POIVRONS GRILLÉS À L'HUILE D'OLIVE YAOURT NATURE SALADE DE FRUITS FRAIS

JUILLET 2019

LUNDI 1		MARDI 2	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
MACARONIS AU GRATIN FLAN ABRICOTS	MACARONIS ET MOULES AU GRATIN FLAN ABRICOTS	RATATOUILLE NIÇOISE CANTAL MELON	MERLAN AU COURT BOUILLON RATATOUILLE NIÇOISE CANTAL MELON
JEUDI 4		VENDREDI 5	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
RIZ AUX POIVRONS ROUGES FAISSELLE AU MIEL PÊCHE	RIZ AUX POIVRONS ET CHORIZO FAISSELLE AU MIEL PÊCHE	BLÉ AUX COURGETTES ROQUEFORT PRUNES	BLÉ ET DÉS DE VOLAILLE AUX COURGETTES ROQUEFORT PRUNES

LE CONSEIL V I F

C'est bientôt l'été !

Profitons et aimons les bons fruits et légumes de saison,

Faisons le plein de vitamines, de minéraux et de fibres...

Fruits : Abricot, cassis, cerise, citron, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, raisin, prune, pastèque, nectarine...

Légumes : Ail, artichaut, aubergines, betterave, blettes, brocolis, carotte, céleri, champignons de Paris, chou, concombre, courgettes, céleri, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poivron, petit pois, poireau, pois gourmand, radis, salades, tomate...et aussi les herbes aromatiques.

Quelques conseils pour amener vos enfants à apprécier les fruits et légumes et à consommer

2 portions de légumes et 3 de fruits frais par jour

BONNES HABITUDES

Consommer vous-même tous les jours des fruits et légumes et montrer à votre enfant que vous prenez plaisir à les déguster.
Présenter une jolie corbeille de fruits de saison sur votre table.

GESTION DES ACHATS

Varié vos sources d'achat :
Frais : pour les légumes et fruits de saison.
Surgelés, ou, en **conserves,** pour diminuer les coûts et varier vos menus.

BONNES ATTITUDES

Proposer tous les légumes sans exception.
Demander à l'enfant de goûter plusieurs fois le même aliment.
Il faudra entre 7 et 10 tentatives pour qu'il apprenne à l'aimer.

IDEES DE PREPARATIONS

Mélanger les légumes aux féculents pour familiariser l'enfant au goût du légume :

- * Pâtes aux courgettes
- * Riz aux poivrons
- * Gratin de pomme de terre aux aubergines
- * Blé aux carottes
- * Boulgour aux blettes...

Petit à petit on augmentera la quantité de légume introduit dans la préparation.

VARIER LES PLAISIRS

Vinaigrettes aux différentes huiles (olive, noix, colza...), et, aux goûts divers (roquefort, noix pilées, ciboulette, basilic...).

Associations salades de légumes et fruits de saison (melon, pastèque, pêche, nectarine, prune...).

Sauces de différentes couleurs (yaourt, tomate, pistou, béchamel, jus de viande...).

Ne pas oublier le basilic, la menthe, la ciboulette, la coriandre, le persil, la sauge...

Et surtout faites participer votre enfant à la préparation, il aura ainsi plus de facilités à goûter ce qu'il a confectionné...

