



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

SEPTEMBRE 2019

1 à 2 fois par jour		VIANDES, VOLAILLES, POISSONS OU OEUFS
5 par jour		3 PORTIONS DE LÉGUMES ET 2 DE FRUITS PAR EXEMPLE
3 par jour		PRODUITS LAITIERS (LAIT, YAOURT, FROMAGES ...)
1 par repas		FÉCULENTS ET CÉRÉALES (PÂTES, RIZ, PAIN COMPLET...)
A volonté		BOIRE DE L'EAU TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

LUNDI 2	MARDI 3	JEUDI 5	VENREDI 6
MELON DE PAYS BIO CORDON BLEU DE DINDE BOHÉMIENNE DE LÉGUMES FROMAGE BLANC NATURE BISCUIT PETIT BEURRE	BETTERAVES ROUGES BIO EN SALADE BLANQUETTE DE VEAU GRAND-MÈRE BOULGOUR AUX PETITS LÉGUMES YAOURT NATURE MOSAÏQUE DE FRUITS	DUO DE CONCOMBRES / CAROTTES RÂPÉES ESCALOPE DE POULET À LA CRÈME POLENTA AU GRUYÈRE CARRÉ FRAIS BIO FRUIT	THÈME ESPAGNOL GASPACHO ANDALOUS FIDEUA DE POISSON CRÈME CARAMEL FRUIT BIO
LUNDI 9	MARDI 10	JEUDI 12	VENREDI 13
HARICOTS VERTS EN SALADE MACARONADE DE PORC Plat de substitution : MACARONADE DE DINDE MINI BABYBEL BIO FRUIT	SALAMI DANOIS BEURRE Plat de substitution : SALAMI DE DINDE BEURRE SAUTÉ DE BOEUF AUX CAROTTES POMMES CUBES VAPEUR PETIT-SUISSE NATURE FRUIT BIO	SALADE DE CHOUX FLEURS ET MAÏS CHAROLAIS DE BOEUF HÂCHÉ SAUCE STOCKPORT POMMES ALLUMETTES EMMENTAL BIO FRUIT	POIS-CHICHES EN SALADE CABILLAUD POCHÉ BEURRE / NOISETTE HARICOTS BEURRE LANDAISE CANTAL FRUIT BIO
LUNDI 16	MARDI 17	JEUDI 19	VENREDI 20
FEUILLETÉ PÊCHEUR SAUCISSE DE PORC BASQUAISE Plat de substitution : SAUCISSE DE DINDE BASQUAISE DUO DE COURGETTES PERSILLADE CHANTAILLOU FRUIT BIO	MÉLANGE TENDRE CÔTE DE PORC SAUCE MOUTARDE Plat de substitution : RÔTI DE DINDE MÉLI MÉLO DE LÉGUMES SAUTÉS FAISSELLE FRUIT BIO	TOMATES EN SALADE RÔTI DE VEAU FORESTIÈRE GRATIN DE BROCOLIS ÉDAM BIO MOUSSE AU CHOCOLAT	DUO DE PASTÈQUE BIO / MELON D'EAU BIO FILET DE COLIN AU VELOUTÉ DE POIREAUX RIZ BLANC KIRI AU CHÈVRE SALADE DE FRUITS FRAIS AU SIROP
LUNDI 23	MARDI 24	JEUDI 26	VENREDI 27
SALADE DE BETTERAVES AU CUMIN POULET EN SAUCE À LA PROVENÇALE HARICOTS PLATS SAUTÉS BREBICRÈME FRUIT BIO	SALADE COLESLOW BIO RAVIOLIS À LA VIANDE DE DINDE FLAN AU CARAMEL COMPOTE DE POMME / FRAISE	GÂTEAU ANNIVERSAIRE SALADE ICEBERG BIO COUSCOUS À L'AGNEAU SEMOULE COUSCOUS FROMAGE BLANC NATURE BRAS DE VENUS AU CHOCOLAT	SALADE DE CRUDITÉS MÉDITERRANÉENNE HÂCHIS PARMENTIER DE SAUMON SAINT-PAULIN FRUIT BIO

LIMITER LA CONSOMMATION !

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

LES BONNES PRATIQUES !

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



Service Santé Publique – Caserne Saint-Jacques – 34500 BEZIERS

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

SEPTEMBRE 2019

LUNDI 2		MARDI 3	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
RISOTTO AUX COURGETTES ET PARMESAN RAISIN	SARDINES À LA TOMATE RISOTTO AUX COURGETTES ET PARMESAN RAISIN	CHAMPIGNONS PERSILLÉS YAOURT NATURE AU MIEL PASTÈQUE	ŒUF AU PLAT CHAMPIGNONS PERSILLÉS YAOURT NATURE AU MIEL PASTÈQUE
JEUDI 5		VENDREDI 6	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
TOMATES PROVENÇALES PETIT-SUISSE POMME CUITE	FOIE PERSILLÉ TOMATES PROVENÇALES PETIT-SUISSE POMME CUITE	SALADE COMPOSÉE (TOMATES SALADE VERTE, CONCOMBRE, MAÏS, BASILIC) FROMAGE BLANC À LA CRÈME DE MARRON MELON	SALADE COMPOSÉE AVEC BLANCS DE VOLAILLE FROMAGE BLANC CRÈME DE MARRON MELON
LUNDI 9		MARDI 10	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
COURGETTES AU GRATIN YAOURT NATURE AU MIEL PÊCHE	COURGETTES ET MOULES AU GRATIN YAOURT NATURE AU MIEL PÊCHE	ÉPINARDS À LA CRÈME CHÈVRE COMPOTE DE FRAMBOISES	FILET DE LIMANDE AU CITRON ÉPINARDS À LA CRÈME CHÈVRE COMPOTE DE FRAMBOISES
JEUDI 12		VENDREDI 13	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
HARICOTS BEURRE À L'AIL PETIT-SUISSE BANANE	CUISSE DE LAPIN RÔTIE HARICOTS BEURRE À L'AIL PETIT-SUISSE BANANE	PETITS-POIS AU JUS FAISSELLE AU SUCRE ANANAS	RÔTI DE VEAU À L'AIL PETITS-POIS AU JUS FAISSELLE AU SUCRE ANANAS
LUNDI 16		MARDI 17	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
POIS-CHICHES EN SALADE EMMENTAL COMPOTE DE FRAISES	THON ET POIS-CHICHES EN SALADE EMMENTAL COMPOTE DE FRAISES	LENTILLES EN SALADE CANTAL ABRICOTS AU SIROP	LENTILLES EN SALADE ŒUF À LA COQUE CANTAL ABRICOTS AU SIROP
JEUDI 19		VENDREDI 20	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
POMMES DE TERRE VAPEUR YAOURT NATURE AU MIEL RAISIN	CREVETTES AU CITRON POMMES DE TERRE VAPEUR YAOURT NATURE AU MIEL RAISIN	SALSIFIS À LA TOMATE FROMAGE BLANC ANANAS	ROND DE GIGOT GRILLÉ SALSIFIS À LA TOMATE FROMAGE BLANC ANANAS
LUNDI 23		MARDI 24	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BLÉ À LA TOMATE YAOURT NATURE AU SUCRE FIGUES	SAUMON GRILLÉ BLÉ À LA TOMATE YAOURT NATURE AU SUCRE FIGUES	GRATIN DE BLETTES FAISSELLE AU SIROP D'ÉRABLE PAMPLEMOUSSE	OMELETTE AUX BLETTES FAISSELLE AU SIROP D'ÉRABLE PAMPLEMOUSSE
JEUDI 26		VENDREDI 27	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
HARICOTS VERTS PERSILLÉS ROQUEFORT RAISIN	RAIE À LA PROVENÇALE HARICOTS VERTS PERSILLÉS ROQUEFORT RAISIN	ARTICHAUT VINAIGRETTE FAISSELLE À LA CRÈME DE MARRON POIRE	ARTICHAUT VINAIGRETTE ŒUF À LA COQUE FAISSELLE À LA CRÈME DE MARRON POIRE

LE CONSEIL V I F

C'est la rentrée, prenons le bon rythme !!!

- ◆ **Pour bien commencer la journée, prenons un bon petit-déjeuner, en famille, selon son appétit**
 - Pain ou biscottes ou céréales nature
 - Lait ½ écrémé ou yaourt nature (avec une cuillère à café de sucre ou miel ou chocolat en poudre...)
 - Fruit frais ou fruits secs ou un petit verre de jus de fruit 100% pur jus (ou un fruit pressé),
- ◆ **A déjeuner et au dîner, mangeons télé éteinte, assis, lentement et buvons de l'eau,**
- ◆ **Ne prenons qu'un seul goûter, à l'école ou à la maison**
 - Pain (pensons à les varier : céréales, seigle, complet...)
 - Barre de chocolat ou confiture ou miel ou crème de marron...
 - Fromage ou yaourt ou un verre de lait
 - Fruit (frais de préférence)
- ◆ **Allons à l'école à pieds ou à vélo lorsque c'est possible, jouons à l'extérieur, prenons l'escalier plutôt que l'ascenseur...,**
- ◆ **Pensons à boire de l'eau tout au long de la journée,**
- ◆ **Gardons les boissons sucrées pour les occasions (anniversaires, fêtes...).**