



REPÈRES DE CONSOMMATION

OBJECTIFS DU P.N.N.S

Programme National Nutrition Santé



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

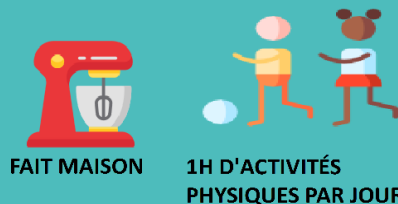


BOIRE DE L'EAU TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

LIMITER LA CONSOMMATION !



LES BONNES PRATIQUES !



CROQUE SANTE



OCCITANE
DE RESTAURATION



MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES **BIO**

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

DECEMBRE 2019

LUNDI 2	MARDI 3	JEUDI 5	VENDREDI 6
HARICOTS BEURRE EN SALADE SAUTÉ DE POULET AU PAPRIKA SEMOULE COUSCOUS PETIT-SUISSE AUX FRUITS FRUIT BIO	CAROTTES RÂPÉES BIO HACHIS PARMENTIER DE BOEUF SIX-DE-SAVOIE DANY VANILLE	PIZZA AU FROMAGE POT-AU-FEU À L'ALBIGEOISE EDAM BIO FRUIT	DUO DE CÉLÉRI RÂPÉ / CHOU CHINOIS MÉDAILLON DE MERLU SAUCE PROVENÇALE TRIO DE LÉGUMES SAUTÉS BIO MINI ROULÉ BABYBEL CHOCOLAT LIÉGEOIS
LUNDI 9	MARDI 10	JEUDI 12	VENDREDI 13
CRÊPE AUX CHAMPIGNONS CORDON BLEU DE DINDE ÉPINARDS VÉNITIENNE CAMEMBERT BIO FRUIT	SALADE D'AUTOMNE STEACK DE VEAU HACHÉ FORESTIÈRE POËLÉE DE LÉGUMES VERTS ET POMME DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE FROMAGE BLANC NATURE BIO COMPOTE DE POMME / FRAMBOISE	JAMBON BLANC BEURRE PLAT DE SUBSTITUTION : JAMBON DE DINDE / BEURRE GARBURE DE BŒUF ET SES LÉGUMES SAINT-MORET FRUIT BIO	DUO MÉLANGE TENDRE / POIREAUX FILET DE COLIN SAUCE BASILIC POMMES À L'ANGLAISE EMMENTAL BIO FLAN PATISSIER
LUNDI 16	MARDI 17	JEUDI 19	VENDREDI 20
BETTERAVES ROUGES EN SALADE SPAGHETTIS BOLOGNAISE CARRÉ FRAIS BIO MOZAÏQUE DE FRUITS	SALADE DE CONCOMBRES BIO CURRY D'AGNEAU À L'ANCIENNE BOULGOUR MINI BONBEL FRUIT	REPAS DE NOËL FEUILLETÉ AU SAUMON AIGUILLETES DE POULET EN SAUCE HARICOTS VERTS ET POMMES NOISETTES PAPILLOTES FRUIT BIO BÛCHE DE NOËL	DUO SALADE VERTE/CŒUR DE PALMIER FILET DE CABILLAUD PANÉ MEUNIÈRE GRATIN DE COURGES CANTAL FRUIT BIO

vacances scolaires



Service Santé Publique – Caserne Saint-Jacques – 34500 BEZIERS

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

DECEMBRE 2019

LUNDI 2		MARDI 3	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
ÉPINARDS À LA CRÈME CHÈVRE COMPOTE DE FRAISES	PAVÉ DE SAUMON ÉPINARDS À LA CRÈME CHÈVRE COMPOTE DE FRAISES	VELOUTÉ TOMATE VERMICELLES PARMESAN BANANE	VELOUTÉ TOMATE VERMICELLES ŒUF POCHÉ PARMESAN BANANE
JEUDI 5		VENDREDI 6	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
FLAGEOLETS AU JUS FROMAGE BLANC AU MIEL POMME	RÔTI DE VEAU AU THYM FLAGEOLETS AU JUS FROMAGE BLANC AU MIEL POMME	RISOTTO À LA JULIENNE DE LÉGUMES FAISSELLE PÂTE DE COING	RÔTI DE BŒUF RISOTTO À LA JULIENNE DE LÉGUMES FAISSELLE PÂTE DE COING
LUNDI 9		MARDI 10	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
VELOUTÉ DE POIREAUX ET POMME DE TERRE YAOURT NATURE ET CONFITURE DE FRAISES POIRE	VELOUTÉ DE POIREAUX ET POMME DE TERRE RAIE À LA TOMATE YAOURT NATURE ET CONFITURE DE FRAISES POIRE	BLÉ AUX CAROTTES EMMENTAL POMME	OMELETTE À L'EMMENTAL BLÉ AUX CAROTTES POMME
JEUDI 12		VENDREDI 13	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
GRATIN DE BLETTES ET SEMOULE AU COMTÉ BANANE	GRATIN DE BLETTES ET SEMOULE À LA VOLAILLE ET AU COMTÉ BANANE	ENDIVES BRAISÉES YAOURT AU SUCRE POMME	ROULÉ D'ENDIVES AU JAMBON YAOURT AU SUCRE POMME
LUNDI 16		MARDI 17	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
SOUPE DE CRESSON PETIT-SUISSE KIWI	SOUPE DE CRESSON ŒUF AU PLAT PETIT-SUISSE KIWI	GRATIN DE COURGETTES AU PARMESAN SALADE DE FRUITS FRAIS	GRATIN DE COURGETTES AU THON ET AU PARMESAN SALADE DE FRUITS FRAIS
JEUDI 19		VENDREDI 20	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
ARTICHAUT VINAIGRETTE FAISSELLE AU SUCRE COMPOTE DE POIRE	ARTICHAUT VINAIGRETTE JAMBON BLANC FAISSELLE AU SUCRE COMPOTE DE POIRE	CHOU FLEUR ET POMME DE TERRE À LA CRÈME YAOURT NATURE AU MIEL POIRE	ŒUF DUR CHOU FLEUR ET POMME DE TERRE À LA CRÈME YAOURT NATURE AU MIEL POIRE

vacances scolaires



LE CONSEIL V I F

C'est l'hiver : vive les soupes !!!

Les soupes de légumes

- Permettent aux enfants de découvrir différents légumes,
- Hydratent l'organisme,
- Apportent des vitamines et des minéraux,
- Apportent peu d'énergie pour un grand volume, elles calment l'appétit.

Quels légumes choisir ?

- **Frais** : ail, brocolis, carottes, céleris, champignons, choux de Bruxelles, choux fleur, choux pommé, courges, courgettes, épinards, fenouils, haricots verts, navets, poireaux, tomates,
- **Surgelés au naturel** : brocolis, carottes, choux fleur, champignons, poireaux,
- **Conserves au naturel** : champignons, haricots verts, tomates, salsifis.

Quelques astuces qui plaisent aux enfants

- Ajouter un fromage fondu ou de l'emmental râpé ou du parmesan,
- Faire des mouillettes avec du pain,
- Parsemer la soupe de germe de blé ou de levure de bière,
- Décorer l'assiette avec du persil ou de la ciboulette., Dessiner des personnages, des animaux,
- Faire cuire dans la soupe des petites pâtes type alphabet, vermicelle ou pâte à potage,
- Épaissir la soupe avec de la crème de riz ou du tapioca.

Soupe de cresson à l'alphabet 4 personnes

cresson	1 botte
pommes de terre	2
pâtes type alphabet	100 g
huile d'olive	1 cuillère à soupe
sel, poivre,	

Laver et hacher le cresson grossièrement.
Faire revenir le cresson pendant 2 minutes dans l'huile d'olive. Couvrir avec 1,5 litres d'eau et ajouter les pommes de terre coupées en quatre. Laisser cuire 30 minutes.
En fin de cuisson plonger 100 g de petites pâtes et laisser cuire à feu doux 5 minutes. Si vous souhaitez plus d'onctuosité, possibilité d'ajouter de la crème fraîche ou un jaune d'œuf.

Velouté de haricots 4 personnes

haricots blancs secs	250 g
haricots verts frais ou surgelés	500 g
ail	2 gousses
sel, poivre	

La veille, faire tremper les haricots secs pour les rendre plus digestes.
Le lendemain, rincer les haricots secs et laver les haricots verts, les équeuter.
Peler les gousses d'ail.
Faire chauffer de l'eau salée.
Quand l'eau bout, plonger tous les haricots (secs et frais) et l'ail, faire cuire 45 minutes.
Mixer le tout et servir bien chaud avec du poivre selon votre goût.