



REPÈRES DE CONSOMMATION

OBJECTIFS DU P.N.N.S

Programme National Nutrition Santé



CROQUE SANTE



OCCITANE
DE RESTAURATION



Vivons
en forme
à Béziers



Menus des Restaurants Scolaires

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

DECEMBRE 2020

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 !



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

MARDI 1	JEUDI 3	VENREDI 4	
CAROTTES RÂPÉES BIO PARMENTIER DE BŒUF AU POTIRON SIX DE SAVOIE DANY VANILLE	RADIS BEURRE CURRY D'AGNEAU À L'ANCIENNE RIZ BLANC EDAM BIO FRUIT	DUO ENDIVES / CŒUR DE LAITUE MÉDAILLON DE MERLU SAUCE PROVENÇALE TRIO DE LÉGUMES SAUTÉS BIO MINI ROULÉ BABYBEL CHOCOLAT LIÉGEOIS PAIN COMPLET	
LUNDI 7	MARDI 8	JEUDI 10	VENREDI 11
PIZZA AU FROMAGE STEACK DE VEAU HÂCHÉ FORESTIÈRE ÉPINARDS VÉNITIENNE CAMEMBERT BIO FRUIT	CONCOMBRES EN SALADE CORDON BLEU FLAGEOLET AU JUS FROMAGE BLANC NATURE BIO COMPOTE DE POMME / FRAMBOISE	POIS-CHICHES EN SALADE POT-AU-FEU À L'ALBIGEOISE SAINT-MORET FRUIT BIO	DUO POIREAUX / CÉLÉRI RÂPÉ FILET DE COLIN SAUCE BASILIC BLÉ NATURE EMMENTAL BIO FLAN PATISSIER
LUNDI 14	MARDI 15	JEUDI 17	VENREDI 18
BETTERAVES ROUGE EN SALADE SPAGHETTIS BOLOGNAISE CARRÉ FRAIS BIO MOSAÏQUE DE FRUITS	SALADE COLESLOW BIO AIGUILLETES DE POULET EN SAUCE POÊLÉE FÈVES CHAMPIGNONS / POMMES DE TERRE MINI BONBEL FRUIT	REPAS DE NOËL MOUSSE DE CANARD RÔTI DE VEAU AUX ARÔMATES HARICOTS VERTS/POMMES DUCHESSE PAPILLOTES FRUIT BIO BÛCHE DE NOËL	DUO COURGETTE / POUSSÉ DE SOJA FILET DE COLIN NORMANDE BOULGOUR CANTAL FRUIT BIO

Menus Végétariens

JEUDI 3	JEUDI 10	JEUDI 17
RADIS BEURRE SPAGHETTIS FAÇON BOLOGNAISE EDAM BIO FRUIT	POIS-CHICHES EN SALADE GRATIN DE POLENTA AUX PETITS-POIS TOMATE SAINT-MORET FRUIT BIO	TERRINE DE LÉGUMES PÉPITES DE LENTILLES SARRASIN SAUCE CHAMPIGNON HARICOTS VERTS/POMMES DUCHESSE PAPILLOTES FRUIT BIO BÛCHE DE NOËL

Vacances Scolaires



Service Santé Publique – Caserne Saint-Jacques – 34500 BEZIERS

Décembre 2020

MARDI 1			
2 à 5 ANS		6 à 12 ANS	
SOUPE AU PISTOU YAOURT AU MIEL POIRE		SOUPE AU PISTOU BLANC DE DINDE YAOURT AU MIEL POIRE	
JEUDI 3		VENDREDI 4	
2 à 5 ANS		2 à 5 ANS	
GRATIN DE POIREAUX FAISSELLE POMME CUITE À LA CANNELLE		PURÉE DE POIS CASSÉS PETIT-SUISSE ANANAS	
6 à 12 ANS		6 à 12 ANS	
ROULÉS DE POIREAUX AU JAMBON FAISSELLE POMME CUITE À LA CANNELLE		PURÉE DE POIS CASSÉS CÔTELETTE D'AGNEAU AU GRILL PETIT-SUISSE ANANAS	
LUNDI 7		MARDI 8	
2 à 5 ANS		2 à 5 ANS	
MINISTRONE DE LÉGUMES ROQUEFORT COMPOTE DE FRAISES		HARICOTS BEURRE EN PERSILLADE PARMESAN BANANE	
6 à 12 ANS		6 à 12 ANS	
MINISTRONE DE LÉGUMES ŒUF AU PLAT ROQUEFORT COMPOTE DE FRAISES		MERLAN POCHÉ AU CITRON HARICOTS BEURRE EN PERSILLADE PARMESAN BANANE	
JEUDI 10		VENDREDI 11	
2 à 5 ANS		2 à 5 ANS	
ARTICHAUT VINAIGRETTE FROMAGE BLANC COMPOTE DE POIRE		SALADE D'ENDIVES, POIRE ET NOIX PETIT-SUISSE COMPOTE DE PÊCHE	
6 à 12 ANS		6 à 12 ANS	
ARTICHAUT VINAIGRETTE ESCALOPE DE POULET GRILLÉE AUX HERBES FROMAGE BLANC COMPOTE DE POIRE		SALADE D'ENDIVES, JAMBON, POIRE ET NOIX PETIT-SUISSE COMPOTE DE PÊCHE	
LUNDI 14		MARDI 15	
2 à 5 ANS		2 à 5 ANS	
VELOUTÉ DE CRESSON YAOURT NATURE À LA CONFITURE DE FIGUES POIRE		CHOU-FLEUR PERSILLÉ EMMENTAL CLÉMENTINES	
6 à 12 ANS		6 à 12 ANS	
VELOUTÉ DE CRESSON AUX MOULES YAOURT NATURE À LA CONFITURE DE FIGUES POIRE		ŒUF DUR ET CHOU-FLEUR PERSILLÉS EMMENTAL CLÉMENTINES	
JEUDI 17		VENDREDI 18	
2 à 5 ANS		2 à 5 ANS	
JULIENNE DE LÉGUMES CANTAL PRUNEAUX		EPINARDS EN BÉCHAMEL YAOURT À LA GELÉE DE COING ORANGE	
6 à 12 ANS		6 à 12 ANS	
JULIENNE DE LÉGUMES AUX CREVETTES CANTAL PRUNEAUX		ŒUF FLORENTIN YAOURT À LA GELÉE DE COING ORANGE	

Vacances Scolaires



Premier repas de la journée, il recharge l'organisme en énergie jusqu'au déjeuner. Le petit-déjeuner peut se composer :

- **D'un produit céréalier pour l'énergie**
- **D'un fruit pour les vitamines, minéraux et fibres**
- **D'un laitage pour le calcium et les protéines**
- **De beurre, confiture, miel... pour le plaisir**
- **De jambon ou œuf pour les protéines**

Attention aux jus de fruits, un grand verre peut contenir l'équivalent de 6 morceaux de sucre !

Repas incontournable

- Ethymologiquement petit-déjeuner signifie « rompre le jeûne » de la nuit.
- De nombreuses études montrent que l'assimilation des aliments consommés en début de matinée est optimale. Faisons donc le plein de nutriments essentiels.
- Un petit-déjeuner équilibré évitera le « coup de pompe » de 11 h.
- Chacun devra adapter ses quantités en fonction de son appétit

Exemples de petits-déjeuners efficaces

Matin douceur

Lait chocolaté
Tartines de pain aux céréales
Beurre et Confiture de fraises
Kiwi

Matin forme et légèreté

Yaourt nature
Tartine de pain au Miel
Orange
1 grand verre d'Eau

Matin sportif

Fromage blanc aux
Flocons d'avoine
Abricots secs et Amandes
1 grand verre d'Eau

Matin pressé

Banane
Pain complet et Emmental
1 grand verre d'Eau

Les astuces du petit-déjeuner

- Gagner du temps
 - Installer la table la veille en sortant les ingrédients non périssables
 - Décaler de quelques minutes l'heure du réveil
- S'ouvrir l'appétit
 - Boire un verre d'eau fraîche au réveil pour stimuler les fonctions digestives
 - Décaler sa prise après la toilette et l'habillage
 - Choisir un petit-déjeuner léger et équilibré
- Si votre enfant ne peut manger le matin, ne pas le forcer et lui donner un fruit (banane ou pomme ou clémentine) en cas de faim dans la matinée.