



# REPÈRES DE CONSOMMATION

## OBJECTIFS DU P.N.N.S

### Programme National Nutrition Santé



CROQUE SANTE



OCCITANE  
DE RESTAURATION



Vivons  
ferme  
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

### NOVEMBRE 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 !



SEL

PRODUITS SUCRÉS

MATIÈRES GRASSES  
AJOUTÉES

### LES BONNES PRATIQUES !



FAIT MAISON



1H D'ACTIVITÉS  
PHYSIQUES PAR JOUR

LUNDI 2	MARDI 3	JEUDI 5	VENDREDI 6
BETTERAVE EN SALADE / FETA RAVIOLIS DE DINDE TOME BLANCHE FRUIT <b>BIO</b>	MÉLANGE TENDRE STEACK HÂCHÉ DE VEAU SAUCE MOUTARDE POMME DUCHESSE FROMAGE BLANC NATURE <b>BIO</b> CONFITURE D'ABRICOT	SALADE DE CONCOMBRES AU YAOURT <b>BIO</b> TAJINE D'AGNEAU ET SA SEMOULE MIMOLETTE FRUIT	DUO DE CÉLÉRI RÂPÉ / POUSSÉS D'ÉPINARDS ROUSSETTE À LA PROVENÇALE BOUQUETIÈRE DE LÉGUMES EMMENTAL <b>BIO</b> NOUGAT PAIN COMPLET
LUNDI 9	MARDI 10	JEUDI 12	VENDREDI 13
COURGETTES EN SALADE PAUPIETTE DE VOLAILLE FERMIÈRE PURÉE AU BEURRE GRATINÉE CANTAL FRUIT <b>BIO</b>	CAROTTES RÂPÉES STEACK HÂCHÉ BŒUF PÉRIGOURDINE POËLÉE CAMPAGNARDE EDAM <b>BIO</b> COMPOTE DE POMMES / COINGS	<b>THÈME OCCITANIE</b> SALADE CATALANE DAUBE DE BŒUF LANGUEDOCIENNE RIZ BLANC <b>BIO</b> SOCIÉTÉ CRÈME ROUSQUILLES	DUO CHOUX ROUGE / SOJA FILET DE COLIN POCHÉ AU BEURRE JULIENNE DE BROCOLIS YAOURT NATURE <b>BIO</b> FRUIT
LUNDI 16	MARDI 17	JEUDI 19	VENDREDI 20
MACÉDOINE SALADE SAUCE BLANCHE SAUTÉ DE POULET AU PAPRIKA BOULGOUR AUX PETITS LÉGUMES PETIT-SUISSE AUX FRUITS FRUIT <b>BIO</b>	RADIS BEURRE FRICADELLE DE BŒUF SAUCE CRÈME PÂTES FIDEUA AU GRUYÈRE CARRÉ FRAIS <b>BIO</b> FRUIT	TARTE AU FROMAGE RÔTI DE VEAU AUX AROMATÉS POËLÉE DE LÉGUMES OUBLIÉS GOUDA <b>BIO</b> BRUNOISE DE FRUITS FRAIS	DUO DE SALADE ICEBERG / PAMPLEMOUSSE COLIN D'ALASKA CORN FLAKES COURGETTES SAUTÉES NIÇOISE <b>BIO</b> CRÈME CARAMEL BISCUIT PETIT BEURRE
LUNDI 23	MARDI 24	JEUDI 26	VENDREDI 27
TOMATES EN SALADE SAUCISSE DE DINDE GRILLÉE LENTILLES LUCULLUS YAOURT AUX FRAISES <b>BIO</b> PÂTE DE FRUITS	AVOCAT EN SALADE ESCALOPE DE POULET PANÉ FONDANT DE CAROTTES AUX CHAMPIGNONS SAINT-PAULIN FRUIT <b>BIO</b>	SALADE HAWAÏENNE GOULASH DE VEAU AUX CAROTTES POMMES À L'ANGLAISE FROMAGE FONDU FROMY FRUIT <b>BIO</b>	<b>GÂTEAU ANNIVERSAIRE</b> DUO DE FENOUIL / SALADE VERTE FILET DE MERLAN À LA BIAROTTE BRUNOISE DE LÉGUMES SAUTÉS ORTOLAN <b>BIO</b> GÂTEAU ANNIVERSAIRE
LUNDI 30			
CHOUX FLEUR EN SALADE SAUTÉ DE POULET À LA CRÈME PETIT-SUISSE AUX FRUITS FRUIT <b>BIO</b>			

### Menus Végétariens

JEUDI 5	JEUDI 12	JEUDI 19	JEUDI 26
SALADE DE CONCOMBRES AU YAOURT <b>BIO</b> COUSCOUS VÉGÉTARIEN MIMOLETTE FRUIT	SALADE CATALANE RISOTTO DE RIZ COMPLET BROCOLIS, FÈVES, CHAMPIGNONS <b>BIO</b> SOCIÉTÉ CRÈME ROUSQUILLES	TARTE AU FROMAGE CURRY DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO GOUDA <b>BIO</b> BRUNOISE DE FRUITS FRAIS	SALADE HAWAÏENNE CRUMBLE DE LÉGUMES AU QUINOA FROMAGE FONDU FROMY FRUIT <b>BIO</b>

\* 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



## LE CONSEIL V I F

### Les fruits et légumes d'automne

Les fruits et légumes de saison sont meilleurs pour la santé, meilleurs au goût et moins chers.

**5 fruits et légumes par jour = 1 légume cru + 1 légume cuit et 3 fruits**

**Les légumes d'automne** : ail, artichaut, aubergine, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou de Bruxelles, Chou fleur, chou pommé, courge, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, poireau, salades...

**Les fruits d'automne** : châtaigne, clémentine, coing, framboise, figue, kiwi, mandarine, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noix, orange, pêche, poire, pomme, prune, raisin.

## Novembre 2020

LUNDI 2		MARDI 3	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
HARICOTS BEURRE EN PERSILLADE PETIT-SUISSE BANANE	BROUILLADE AUX HARICOTS BEURRE PETIT-SUISSE BANANE	ENDIVES GRATINÉES AU PARMESAN POIRE	ROULÉS D'ENDIVES JAMBON / PARMESAN POIRE
JEUDI 5		VENDREDI 6	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
ÉPINARDS À LA CRÈME YAOURT NATURE AU MIEL POMME	ÉPINARDS À LA CRÈME JAMBON BLANC YAOURT NATURE AU MIEL POMME	BLÉ AUX COURGETTES FROMAGE BLANC COMPOTE D'ANANAS	BLÉ AUX COURGETTES ET VOLAILLE FROMAGE BLANC COMPOTE D'ANANAS
LUNDI 9		MARDI 10	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BLETTES BÉCHAMEL FAISSELLE AU MIEL POIRE CUITE À LA CANNELLE	BLETTES BÉCHAMEL AILE DE RAIE POËLÉE FAISSELLE AU MIEL POIRE CUITE À LA CANNELLE	CHAMPIGNONS PERSILLÉS FLAN CAMEL ANANAS	BAVETTE À L'ÉCHALOTE CHAMPIGNONS PERSILLÉS FLAN CAMEL ANANAS
JEUDI 12		VENDREDI 13	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BROCOLIS AU GRATIN PETIT-SUISSE AU MIEL KIWI	STEAK HACHÉ BROCOLIS AU GRATIN PETIT-SUISSE AU MIEL KIWI	VELOUTÉ DE POIREAUX CONTÉ COMPOTE DE FRAMBOISE	VELOUTÉ DE POIREAUX AU BACON CONTÉ COMPOTE DE FRAMBOISE
LUNDI 16		MARDI 17	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
ARTICHAUT VINAIGRETTE FROMAGE BLANC AU MIEL BANANE	ARTICHAUT VINAIGRETTE JAMBON BLANC FROMAGE BLANC AU MIEL BANANE	GRATIN DE CHOU-FLEUR CONTÉ KIWI	GRATIN DE CHOU-FLEUR AUX FOIES DE VOLAILLE CONTÉ KIWI
JEUDI 19		VENDREDI 20	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
TARTE À L'OIGNON PETIT-SUISSE AU SUCRE KIWI	TARTE À L'OIGNON ET THON PETIT-SUISSE AU SUCRE KIWI	GRATIN DAUPHINOIS FROMAGE BLANC PAMPLEMOUSSE	ESCALOPE DE POULET GRATIN DAUPHINOIS FROMAGE BLANC PAMPLEMOUSSE
LUNDI 23		MARDI 24	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
VELOUTÉ DE POTIRON ROQUEFORT POIRE	VELOUTÉ DE POTIRON ŒUF AU PLAT ROQUEFORT POIRE	FLAGEOLETS AU JUS FAISSELLE À LA GELÉE DE COING POMME	RÔTI DE DINDE AUX FLAGEOLETS FAISSELLE À LA GELÉE DE COING POMME
JEUDI 26		VENDREDI 27	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
SOUPE AUX CHOUX FAISSELLE ANANAS	SOUPE AUX CHOUX PORC BRAISÉ FAISSELLE ANANAS	CHAMPIGNONS PERSILLÉS YAOURT NATURE PÂTE DE COING	CÔTELLETTE D'AGNEAU GRILLÉE CHAMPIGNONS PERSILLÉS YAOURT NATURE PÂTE DE COING
LUNDI 30			
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS		
ÉPINARDS BÉCHAMEL BLEU COMPOTE	ŒUF FLORENTINE BLEU COMPOTE		

### Recettes faciles à faire avec vos enfants cet automne

#### Avocats aux agrumes

4 personnes

préparation	15 mn
avocats	2
citron vert	1
oranges	3
pamplemousses roses	3
huile d'olive ou noix	4 cuillères à soupe
sel, poivre	

Emincer les avocats en tranches fines, les arroser du jus de citron vert pour éviter qu'ils noircissent. Eplucher les oranges et les pamplemousses de manière à mettre la pulpe à vif.

Emincer les quartiers obtenus afin qu'ils ne soient pas trop épais.

Présenter une assiette ou les quartiers d'agrumes sont intercalés avec les tranches d'avocat, arroser d'huile d'olive ou de noix et servir frais.

#### Roulés de poireaux au jambon

4 personnes

préparation	15 mn
cuisson	20 mn
poireaux	4 à 5
jambon blanc	6 à 8
gruyère ou parmesan râpé	50 gr
lait ½ écrémé	0,5 litre
farine	2 c à s
muscade, sel, poivre	1

Couper les poireaux en tronçons d'environ 10 cm de long. Les laver et les faire cuire à la vapeur pendant 10 min. Pendant ce temps, faire la béchamel diététique. Dans une casserole, délayer au fouet la farine et le lait à froid, puis, mettre sur feu doux et remuer jusqu'à épaississement.

Assaisonner selon votre goût.

Enrouler chaque tronçon (bien essoré) dans une demi tranche de jambon et ranger dans un plat à gratin. Recouvrir avec la béchamel diététique et napper de fromage. Enfourner pendant 10 min à 200° C et déguster ce plat en famille.

### Les astuces pour faire manger les légumes aux enfants

- ◆ Proposer tous les légumes sans exception et demander à l'enfant de «goûter pour apprendre à aimer», et, ne pas s'arrêter au premier refus=néophobie (un enfant ne mange pas ce qu'il ne connaît pas, il faudra donc lui présenter l'aliment plusieurs fois avant qu'il veuille le manger).
- ◆ Mélanger les légumes aux féculents comme les pâtes, riz ou pommes de terre. On peut par exemple proposer des pâtes aux champignons ou un gratin de pomme de terre aux poireaux ou du riz aux épinards pour commencer à faire aimer un légume. Petit à petit on augmentera la quantité du légume utilisé.
- ◆ Varier les préparations :
  - vinaigrette aux différentes huiles (olive, noix, colza...), de différentes couleurs (yaourt, sauce tomate), aux goûts différents (roquefort, noix pilées, ciboulette.)
  - gratin de légumes à l'emmental, au parmesan, au cantal...
  - sauces tomate, béchamel, jus de viande...
  - utilisation d'épices, d'aromates (persil, ail, oignon, muscade, curry...)
- ◆ Sachez communiquer votre plaisir ! Si votre enfant vous voit manger des légumes et vous régaler tous les jours, il sera plus facile pour lui d'y goûter.
- ◆ Faites participer votre enfant à l'achat et surtout à la préparation des légumes (lavage, épluchage, découpage, confection du plat...) selon son âge.