



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 !

SEL PRODUITS SUCRÉS MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

LES BONNES PRATIQUES !

FAIT MAISON 1H D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PAR JOUR

MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES **BIO**

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

OCTOBRE 2019

LUNDI 30	MARDI 1	JEUDI 3	VENDREDI 4
SALADE MAÏS ET BETTERAVE POULET À L'INDIENNE BOULGOUR PYRÉNÉE FRUIT BIO	CAROTTES RÂPÉES BIO SAUCISSE DE DINDE GRILLÉE PURÉE GRATINÉE AU BEURRE VACHE QUI RIT FLAN AU CAMEL	DUO SALADE ICEBERG / RADIS BEURRE RÔTI DE VEAU BONNE FEMME CHOU FLEUR EN PERSILLADE GOUDA BIO FRUIT	MACÉDOINE SALADE SAUCE BLANCHE FILET DE HOKI PANÉ RATATOUILLE NIÇOISE YAOURT NATURE BIO COMPOTE POMME / FRAISE
LUNDI 7	MARDI 8	JEUDI 10	VENDREDI 11
CRÊPE AUX CHAMPIGNONS COLOMBO DE DINDE HARICOTS VERTS SAUTÉS BIO SAMOS FRUIT	SALADE DE CRUDITÉS POULET RÔTI AUX HERBES CAROTTES PROVENÇALES MINI BABYBEL BIO DANY CHOCOLAT	THÈME PROVENÇAL SALADE PROVENÇALE GARDIANNE DE TAUREAU RIZ BLANC CHÈVRE FRUIT BIO	DUO DE COURGETTES RÂPÉES / CHOU CHINOIS MÉDAILLON DE MERLU SAUCE SAFRAN POMMES DE TERRE VAPEUR ÉDAM BIO MOSAÏQUE DE FRUIT
LUNDI 14	MARDI 15	JEUDI 17	VENDREDI 18
SALADE DE LENTILLES ESCALOPE DE POULET PRINCESSE HARICOTS PLATS D'ESPAGNE SAUTÉS FROMAGE BLANC NATURE BIO FRUIT	MÉLANGE TENDRE STEACK HACHÉ DE BŒUF SAUCE ÉCHALOTES GRATIN DAUPHINOIS KIDIBOO FRUIT BIO	MOUSSE DE CANARD PAUPIETTE DE VEAU FERMIÈRE DUO DE COURGETTES PERSILLADE RONDELÉ AIL ET FINES HERBES FRUIT BIO	GÂTEAU ANNIVERSAIRE DUO TOMATES / FENOUIL BRANDADE DE MORUE EMMENTAL BIO GÂTEAU ANNIVERSAIRE

vacances scolaires

* 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 Raisin, fruit de saison et régional
par excellence**

OCTOBRE 2019

LUNDI 30		MARDI 1	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
SPAGHETTIS À LA CRÈME ET PARMESAN SALADE DE FRUITS	SPAGHETTIS CARBONARA AU PARMESAN SALADE DE FRUITS	ÉPINARDS À L'AIL PETIT-SUISSE BANANE	FILET DE MERLU AU CITRON ÉPINARDS À L'AIL PETIT-SUISSE BANANE
JEUDI 3		VENDREDI 4	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
HARICOTS BEURRE PERSILLÉS YAOURT NATURE AU MIEL COMPOTE DE PÊCHE	ŒUF AU PLAT HARICOTS BEURRE PERSILLÉS YAOURT NATURE AU MIEL COMPOTE DE PÊCHE	RIZ AUX POIREAUX COMTÉ ORANGE	SAUTÉ DE VEAU RIZ AUX POIREAUX COMTÉ ORANGE
LUNDI 7		MARDI 8	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
GRATIN DAUPHINOIS ROQUEFORT KIWI	GRATIN DAUPHINOIS AU BACON ROQUEFORT KIWI	BLÉ AUX PETITS LEGUMES FAISSELLE AU SIROP D'ÉRABLE PRUNEAUX AU JUS	BROUILLADE AU BLÉ ET PETITS LEGUMES FAISSELLE AU SIROP D'ÉRABLE PRUNEAUX AU JUS
JEUDI 10		VENDREDI 11	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
VELOUTÉ DE POTIRON FROMAGE BLANC COMPOTE DE FRAISES	VELOUTÉ DE POTIRON JAMBON BLANC FROMAGE BLANC COMPOTE DE FRAISES	ARTICHAUT VINAIGRETTE RIZ AU LAIT POIRE	ARTICHAUT VINAIGRETTE CUISSÉ DE LAPIN GRILLÉE AUX HERBES RIZ AU LAIT POIRE
LUNDI 14		MARDI 15	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AUX VERMICELLES COMTÉ POIRE CUITE	VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AUX VERMICELLES DARNE DE COLIN GRILLÉE AU CITRON COMTÉ POIRE CUITE	BLETTES EN VINAIGRETTE PETIT-SUISSE SALADE DE FRUITS	BLETTES EN VINAIGRETTE AIGUILLETTE DE CANARD AU MIEL PETIT-SUISSE SALADE DE FRUITS
JEUDI 17		VENDREDI 18	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
PETITS POIS À LA FRANÇAISE FAISSELLE PÂTE DE COING	OMELETTE AU FROMAGE PETITS POIS À LA FRANÇAISE FAISSELLE PÂTE DE COING	JULIENNE DE LÉGUMES YAOURT NATURE AU MIEL PAMPLEMOUSSE	JULIENNE DE LÉGUMES CUISSÉ DE DINDE AU FOUR YAOURT NATURE AU MIEL PAMPLEMOUSSE

Comment consommer le raisin ?

Le raisin frais :

Le raisin (rouge ou blanc) pourra être consommé en tant que fruit au petit déjeuner, en dessert ou au goûter (le placer dans une boîte fermée pour l'école).
Penser à consommer trois fruits par jour en les variant pour faire le plein de vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Il pourra être introduit dans des recettes salées ou sucrées (voir exemple ci-dessous) pour le plus grand plaisir de tous.

Les raisins secs :

Concentrés de vitamines et de minéraux (quatre fois plus que dans le frais), ils sont très intéressants pour reminéraliser l'organisme. Cependant, ils sont aussi concentrés en sucre et il faut donc les consommer avec modération...

Le jus de raisin :

Même s'il est 100% pur jus (sans sucre ajouté), un verre de jus de raisin apporte autant de sucre qu'un soda. Il faut donc savoir se faire plaisir avec modération et préférer le fruit frais plus rassasiant que le jus.

Les bienfaits du raisin

- Richesse en eau (80%), en sucres (environ 20%), en potassium (190 mg pour 100g), et en cuivre.
- Richesse en vitamines A, C (anti-oxydantes) et B et contenant à peu près tous les oligo-éléments.
- Energétique, reminéralisant, détoxifiant, rafraîchissant, laxatif, le raisin a aussi un effet sur la mémoire, le renouvellement cellulaire ou encore la protection des vaisseaux sanguins.

CLAFOUTIS AUX RAISINS

Pour 6 personnes :

- ★ 500g de raisins noirs et/ou blancs
- ★ 100g de farine
- ★ 50g de sucre
- ★ 4 œufs
- ★ 250ml de lait
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile pour le plat

Préchauffer le four à 180°C.
Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre, ajouter les œufs un à un, puis le lait. Bien mélanger.
Dans un plat à four huilé, déposer les grains bien égouttés et verser l'appareil sur les raisins.
Enfourner pour 35 minutes, vérifier la cuisson avec la pointe du couteau.