



# 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

CROQUE SANTE



OCCITANE  
DE RESTAURATION



Vivons  
en forme  
à Béziers



## MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES

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

### OCTOBRE 2020

	JEUDI 1	JEUDI 8	JEUDI 15
	<b>JEUDI 1</b> CÉLÉRI-RAVE RÂPÉ SAUTÉ D'AGNEAU AUX CÈPES COURGETTES SAUTÉES NIÇOISE FROMAGE BLANC NATURE <b>BIO</b> FRUIT	<b>MARDI 6</b> CAROTTES RÂPÉES <b>BIO</b> SAUCISSE DE DINDE GRILLÉE PURÉE AU BEURRE GRATINÉE VACHE QUI RIT FLAN AU CARAMEL	<b>JEUDI 8</b> DUO SALADE ICEBERG/CHAMPIGNONS DE PARIS RÔTI DE VEAU BONNE FEMME GRATIN DE CHOUX FLEUR GOUDA <b>BIO</b> FRUIT
	<b>VENREDI 2</b> DUO TOMATE / FENOUIL HACHIS PARMENTIER DE SAUMON SAINT-PAULIN FRUIT <b>BIO</b>	<b>VENREDI 9</b> MACÉDOINE SALADE SAUCE BLANCHE FILET DE HOKI PANÉ RATATOUILLE NIÇOISE YAOURT NATURE <b>BIO</b> COMPOTE POMME / FRAISE	<b>VENREDI 16</b> <b>GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE</b> DUO DE CÉLÉRI RÂPÉ/CHOUX CHINOIS MÉDAILLON DE MERLU SAUCE SAFRAN POMMES DE TERRE VAPEUR EDAM <b>BIO</b> ROULÉ AU CHOCOLAT NOISETTE
<b>LUNDI 5</b> SALADE MAÏS ET BETTERAVE ESCALOPE DE POULET PRINCESSE BOULGOUR PYRÉNÉE FRUIT <b>BIO</b>	<b>MARDI 13</b> HARICOTS BLANCS EN SALADE POULET RÔTI AUX HERBES CAROTTES PROVENÇALES MINI BABYBEL <b>BIO</b> DANY CHOCOLAT	<b>JEUDI 15</b> <b>THÈME PROVENÇAL</b> SALADE PROVENÇALE GARDIANNE DE TAUREAU RIZ BLANC AU BEURRE CHÈVRE FRUIT <b>BIO</b> PAIN COMPLET	

### Menus Végétariens

JEUDI 1	JEUDI 8	JEUDI 15	
CÉLÉRI-RAVE RÂPÉ PENNES FÈVES TOMATE PARMESAN FROMAGE BLANC NATURE <b>BIO</b> FRUIT	DUO SALADE ICEBERG / CHAMPIGNONS DE PARIS LENTILLES À LA TOMATE ET POMMES DE TERRE GOUDA <b>BIO</b> FRUIT	SALADE PROVENÇALE GRATIN DE QUENELLES ET FONDUE DE POIREAUX CHÈVRE POMME <b>BIO</b>	<b>Vacances Scolaires</b>



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

Service Santé Publique – Caserne Saint-Jacques – 34500 BEZIERS

**Octobre 2020**

JEUDI 1		VENDREDI 2	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BROCOLIS AU GRATIN RIZ AU LAIT POMME	BROCOLIS ET ŒUF AU GRATIN RIZ AU LAIT POMME	TOMATES PROVENÇALES FAISSELLE AU MIEL ANANAS	TOMATES FARCIES FAISSELLE AU MIEL ANANAS
LUNDI 5		MARDI 6	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
COURGETTES AUX OIGNONS PETIT-SUISSE COMPOTE DE PÊCHE	FOIE EN PERSILLADE COURGETTES AUX OIGNONS PETIT-SUISSE COMPOTE DE PÊCHE	EPINARDS À LA CRÈME YAOURT AU MIEL BANANE	FILET DE SARDINES AU CITRON EPINARDS À LA CRÈME YAOURT AU MIEL BANANE
JEUDI 8		VENDREDI 9	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
TARTE AUX POIREAUX FLAN ORANGE	TARTE AU THON ET POIREAUX FLAN ORANGE	MACARONIS AU GRATIN CANTAL POIRE	GRATIN DE MACARONIS À LA VOLAILLE CANTAL POIRE
LUNDI 12		MARDI 13	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BLÉ AUX PETITS LÉGUMES FAISSELLE AU MIEL POMME	BLÉ AUX PETITS LÉGUMES ŒUF DUR FAISSELLE AU MIEL POMME	VELOUTÉ DE POIS CASSÉS YAOURT À LA CRÈME DE MARRON PAMPLEMOUSSE	VELOUTÉ DE POIS CASSÉS AU BACON FAISSELLE À LA CRÈME DE MARRON PAMPLEMOUSSE
JEUDI 15		VENDREDI 16	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
CHOU-FLEUR EN SALADE YAOURT AU SIROP D'ÉRABLE POMME CUITE	CHOU-FLEUR EN SALADE DARNE DE SAUMON GRILLÉE AU CITRON YAOURT AU SIROP D'ÉRABLE POMME CUITE	ENDIVES GRATINÉES PETIT-SUISSE À LA COMPOTE DE PRUNEAUX	ENDIVES AU JAMBON PETIT-SUISSE À LA COMPOTE DE PRUNEAUX

### Vacances Scolaires



## LE CONSEIL V I F

### C'est l'automne, mangeons des châtaignes !

Deux fois plus calorique que la pomme de terre ou la banane, la châtaigne fait partie des fruits très énergétiques (180 Kcal/100g). Pour autant, il ne faudrait surtout pas la bannir de notre alimentation, grâce à sa grande richesse en fibres, elle est très rassasiante, et, permet aussi de faire le plein d'énergie de longue durée (deux tiers de ses glucides sont composés d'amidon).

#### Recettes salées :

##### Quiche à la châtaigne

6 personnes

préparation	10 mn
cuisson	45 mn
pâte brisée	1
œufs	3
crème fraîche	20 cl
lait	20 cl
bacon	150 g
gruyère	150 g
châtaignes	150 g
sel, poivre	

Placez la pâte dans un moule et piquez-la.  
Disposez les châtaignes préalablement cuites et coupées en petits morceaux.  
Dans un saladier, mélangez lait, crème, œufs, bacon, sel et poivre.  
Versez délicatement ce mélange dans le moule et parsemez de gruyère.  
Enfournez à 180° pendant 45 minutes.

##### Purée de châtaignes

6 personnes

préparation	20 mn
cuisson	45 mn
châtaignes	1 kg
bouillon	3 litres
huile d'olive	2 cuillères à soupe
bouquet garni	1
céleri	1 branche

Fendez les châtaignes, et, jetez-les dans l'eau bouillante pendant 5 min.

Egouttez-les, enlevez les deux peaux.

Préparez le bouillon avec le bouquet garni et le céleri, salez, poivrez.

Plongez-y les châtaignes et laissez cuire 45 min.

#### Bon à savoir

Un **yaourt nature**, ou, un **fromage blanc** avec 1 cuillère à café de **crème de marron** n'apporte pas plus de sucre qu'un yaourt aromatisé ou aux fruits du commerce. En plus, les enfants en raffolent !!!  
Les châtaignes en accompagnement d'un plat apportent autant d'énergie que des pâtes ou des pommes de terre, on peut les considérer comme des féculents.  
La crème de marron ou les marrons glacés sont des produits sucrés qu'il faudra consommer avec modération pour beaucoup de plaisir !  
Le musée de la châtaigne est situé à « Joyeuse » dans le département de l'Ariège, une bonne idée pour une visite en famille.

