



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

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

SEPTEMBRE 2020

MARDI 1	JEUDI 3	VENDREDI 4	LUNDI 7
CÉLÉRI-RAVE RÂPÉ HACHIS PARMENTIER DE BŒUF FROMAGE FRAIS NATURE BIO MOSAÏQUE DE FRUITS	SALADE HAWAÏENNE GOULASH DE VEAU AUX CAROTTES POMMES À L'ANGLAISE ÉDAM FRUIT BIO	DUO FENOUIL / SALADE VERTE FILET DE COLIN AU VELOUTÉ DE POIREAUX JARDINIÈRE DE LÉGUMES YAOURT AUX FRAISES BIO BISCUIT PETIT BEURRE	LENTILLES VERTES EN SALADE CHUNK PLEIN FILET DE POULET PANÉ FRICASSÉE DE HARICOTS VERTS AUX OIGNONS SAINT-PAULIN BIO FRUIT
MARDI 8	JEUDI 10	VENDREDI 11	LUNDI 14
DUO DE COURGETTES RÂPÉES / TOMATES RAVIOLIS DE DINDE PETIT SUISSE NATURE MIEL FRUIT BIO	THÈME ORIENTAL SALADE DE BETTERAVES AU CUMIN TAJINE D'AGNEAU ET SA SEMOULE BREBICRÈME FRUIT BIO	CAROTTES RÂPÉES FILET DE HOKI NIÇOISE MÉLI MÉLO DE LÉGUMES SAUTÉS YAOURT NATURE BIO COMPOTE DE POMME / FRAMBOISE	DUO DE SALADE VERTE / CHOU-FLEUR POULET SAUCE À L'ESTRAGON POMMES DUCHESSE GOUDA BIO FRUIT
MARDI 15	JEUDI 17	VENDREDI 18	LUNDI 21
HARICOTS BEURRE EN SALADE FRICADELLES DE BŒUF SAUCE TOMATE POËLÉE FORESTIÈRE RONDELÉ AU BLEU FRUIT BIO	CHOU-ROUGE BIO EN SALADE STEACK DE VEAU HACHÉ FORESTIÈRE GRATIN DE COURGES EMMENTAL FRUIT PAIN COMPLET	SALADE CRUDITÉS ET MER PAËLLA DE POISSON DANY CHOCOLAT FRUIT BIO	TOMATE EN SALADE STEACK HACHÉ DE BŒUF PÉRIGOURDINE POTÉE DE PETITS POIS / CAROTTES YAOURT AUX FRUITS FRUIT BIO
MARDI 22	JEUDI 24	VENDREDI 25	LUNDI 28
DUO CONCOMBRES / CŒURS DE PALMIER GNOCCHIS AU JAMBON DE DINDE FAISSILLE NATURE BIO CRÈME DE MARRONS	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE SALADE DE CRUDITÉS MÉDITERRANÉENNE BLANQUETTE DE VEAU GRAND-MÈRE RIZ AU BEURRE ÉDAM BIO GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	SARDINES A L'HUILE MÉDAILLON DE MERLU A LA PROVENCE POËLÉE DE LEGUMES / POMMES DE TERRE A L'HUILE D'OLIVE MIMOLETTE FRUIT BIO	MAÏS EN SALADE POULET SAUCE PROVENCALE HARICOT PLATS D'ESPAGNE SAUTES BREBICREME FRUIT BIO
MARDI 29	JEUDI 1	VENDREDI 2	
SALADE COLESLOW BIO TORTELLONI RICOTTA EPINARDS BASILIC KIRI FLAN CARAMEL	CÉLÉRI-RAVE RÂPÉ SAUTE D'AGNEAU AUX CEPES COURGETTES SAUTEES NICOISE FROMAGE BLANC NATURE BIO FRUIT	DUO TOMATES / FENOUIL HACHIS PARMENTIER DE SAUMON SAINT-PAULIN FRUIT BIO	

Menus Végétariens

Expérimentation uniquement dans les restaurants scolaires **Arbousiers** et **Pasteur**

JEUDI 3	JEUDI 10	JEUDI 17	JEUDI 24
SALADE HAWAÏENNE LENTILLES A LA TOMATE ET POMME DE TERRE	SALADE DE BETTERAVES AU CUMIN COUSCOUS VÉGÉTARIEN BREBICRÈME	CHOUX ROUGE BIO EN SALADE PARMENTIER DE COURGE AUX LENTILLES VERTE	POIS CHICHES EN SALADE RISOTTO DE RIZ COMPLET BROCOLIS CHAMPIGNONS

SEPTEMBRE 2020

MARDI 1		JEUDI 3	
2 à 5 ANS SALADE DE CAROTTES ET TOMATES VINAIGRETTE EMMENTAL RAISIN	6 à 12 ANS ŒUFS COQUE SALADE DE CAROTTES ET TOMATES VINAIGRETTE EMMENTAL ET RAISIN	2 à 5 ANS RATATOUILLE NIÇOISE FAISSELLE AU SUCRE POMME CUITE À LA CANNELLE	6 à 12 ANS COLIN AU CITRON RATATOUILLE NIÇOISE FAISSELLE AU SUCRE POMME CUITE À LA CANNELLE
VENDREDI 4		LUNDI 7	
2 à 5 ANS CHAMPIGNONS ET POMME DE TERRE PERSILLÉS CANTAL ET PECHE	6 à 12 ANS CHAMPIGNONS POMME DE TERRE ET VOLAILLE PERSILLÉS CANTAL ET PECHE	2 à 5 ANS QUICHE AUX LEGUMES FROMAGE BLANC COMPOTE DE FRAISES	6 à 12 ANS QUICHE AUX LEGUMES ET BACON FROMAGE BLANC COMPOTE DE FRAISES
MARDI 8		JEUDI 10	
2 à 5 ANS SALADE COMPOSÉE (TOMATES, SALADE VERTE, CONCOMBRE, MAÏS, BASILIC) FROMAGE BLANC À LA CRÈME DE MARRON ET POIRE POCHÉE	6 à 12 ANS SALADE COMPOSÉE AVEC CREVETTES FROMAGE BLANC À LA CRÈME DE MARRON POIRE POCHÉE	2 à 5 ANS HARICOTS BEURRE À L'AIL PETIT-SUISSE BANANE	6 à 12 ANS CUISSÉ DE LAPIN RÔTIE HARICOTS BEURRE À L'AIL PETIT-SUISSE BANANE
VENDREDI 11		LUNDI 14	
2 à 5 ANS LENTILLES VINAIGRETTE CANTAL POIRE	6 à 12 ANS LENTILLES VINAIGRETTE JAMBON BLANC CANTAL POIRE	2 à 5 ANS HARICOTS VERTS EN SALADE FAISSELLE À LA CRÈME DE MARRON PRUNES	6 à 12 ANS HARICOTS VERTS EN SALADE SAUCISSE GRILLÉE FAISSELLE À LA CRÈME DE MARRON ET PRUNES
MARDI 15		JEUDI 17	
2 à 5 ANS GRATIN DE MACARONIS YAOURT NATURE COMPOTE DE PECHE	6 à 12 ANS SAUMON GRILLÉ AUX HERBES GRATIN DE MACARONIS YAOURT NATURE COMPOTE DE PECHE	2 à 5 ANS RISOTTO AUX CAROTTES ET PETITS POIS FAISSELLE PAMPLEMOUSSE	6 à 12 ANS RISOTTO AUX CAROTTES PETITS POIS ET THON FAISSELLE PAMPLEMOUSSE
VENDREDI 18		LUNDI 21	
2 à 5 ANS SALSIFIS EN PERSILLADE ROQUEFORT RAISIN	6 à 12 ANS RÔTI DE BOEUF À L'AIL SALSIFIS PERSILLÉS ROQUEFORT ET RAISIN	2 à 5 ANS EPINARDS À LA CRÈME CONTÉ PRUNES	6 à 12 ANS ŒUFS FLORENTINS CONTÉ PRUNES
MARDI 22		JEUDI 24	
2 à 5 ANS HARICOTS BEURRE PERSILLÉS FROMAGE DE CHÈVRE BANANE	6 à 12 ANS ROULÉ DE VOLAILLE AUX HARICOTS BEURRE FROMAGE DE CHÈVRE BANANE	2 à 5 ANS JULIENNE DE LÉGUMES FAISSELLE À LA CONFITURE DE FRAISES ORANGE	6 à 12 ANS JULIENNE DE LÉGUMES MERLAN POCHÉ FAISSELLE À LA CONFITURE DE FRAISES ET ORANGE
VENDREDI 25		LUNDI 28	
2 à 5 ANS FLAGEOLETS À LA TOMATE PETIT-SUISSE AU MIEL RAISIN	6 à 12 ANS FLAGEOLETS ET CHORIZO À LA TOMATE PETIT-SUISSE AU MIEL RAISIN	2 à 5 ANS NOUILLES AUX POIVRONS ET PARMESAN FIGUES	6 à 12 ANS FILET DE PERCHE AU CITRON NOUILLES AUX POIVRONS ET PARMESAN FIGUES
MARDI 29		JEUDI 1	
2 à 5 ANS CAROTTES PERSILLÉES YAOURT NATURE PRUNES	6 à 12 ANS RAIE À LA PROVENÇALE CAROTTES PERSILLÉES YAOURT NATURE ET PRUNES	2 à 5 ANS BROCOLIS AU GRATIN RIZ AU LAIT POMME	6 à 12 ANS BROCOLIS ET ŒUF AU GRATIN RIZ AU LAIT POMME
VENDREDI 2			
2 à 5 ANS TOMATES PROVENÇALES FAISSELLE AU MIEL ANANAS	6 à 12 ANS TOMATES FARCIES FAISSELLE AU MIEL ANANAS		

LE CONSEIL V I F

C'est la rentrée, prenons le bon rythme !!!

- ◆ **Pour bien commencer la journée, prenons un bon petit-déjeuner, en famille, selon son appétit,**

Pain ou biscottes ou céréales nature
Lait ½ écrémé ou yaourt nature (avec une cuillère à café de sucre ou miel ou chocolat en poudre...)
Fruit frais ou fruits secs ou un petit verre de jus de fruit 100% pur jus (ou un fruit pressé).
- ◆ **A déjeuner et au dîner, mangeons télé éteinte, assis, lentement et buvons de l'eau,**

Préférer les céréales complètes dès que possible
Augmenter votre consommation de légumes secs
Utiliser de l'huile d'olive (crue ou cuite) et de l'huile de colza (crue) ou de noix (crue).
- ◆ **Ne prenons qu'un seul goûter, à l'école ou à la maison,**

Pain (pensons à les varier : céréales, seigle, complet...)
Barre de chocolat ou confiture ou miel ou crème de marron...
Fromage ou yaourt ou un verre de lait
Fruit (frais de préférence).
- ◆ **Allons à l'école à pieds ou à vélo lorsque c'est possible, jouons à l'extérieur, prenons l'escalier plutôt que l'ascenseur..., (1h d'activité physique minimum/j).**
- ◆ **Pensons à boire de l'eau tout au long de la journée,**
- ◆ **Gardons les boissons sucrées pour les occasions (anniversaires, fêtes...).**