



REPÈRES DE CONSOMMATION

OBJECTIFS DU P.N.N.S

Programme National Nutrition Santé



CROQUE SANTE



OCCITANE DE RESTAURATION



Vivons 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

MARS 2020

LUNDI 2	MARDI 3	JEUDI 5	VENDREDI 6
PÂTE EN CROÛTE DE VOLAILLE / OLIVES VERTES ESCALOPE DE POULET À LA CRÈME DUO DE FLEURETTES PERSILLÉES SAMOS FRUIT BIO	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 ARTICHAUT / SALADE VERTE FILET DE COLIN AU VELOUTÉ DE POTREAUX JARDINIÈRE DE LÉGUMES YAOURT AUX FRAISES BIO BISCUIT PETIT BEURRE
LUNDI 9	MARDI 10	JEUDI 12	VENDREDI 13
LENTILLES CORAIL EN SALADE CHUNK PLEIN FILET DE POULET PANÉ FRICASSÉE DE HARICOTS VERTS AUX OIGNONS SAINT-PAULIN BIO FRUIT	DUO DE COURGETTES RÂPÉES / CHOUX CHINOIS RAVIO LIS DE DINDE BOUCHON DE COMBEBELLE MIEL FRUIT BIO	THÈME ORIENTAL SALADE DE BETTERAVES AU CUMIN TAJINE D'AGNEAU ET SA SEMOULE BREICRÈME FRUIT BIO	CAROTTES RÂPÉES FILET DE HOKI NIÇOISE MÉLI MÉLO DE LÉGUMES SAUTÉS YAOURT NATURE BIO COMPOTE DE POMME / FRAMBOISE
LUNDI 16	MARDI 17	JEUDI 19	VENDREDI 20
DUO DE SALADE VERTE / CHOU-FLEUR POULET SAUCE À L'ESTRAGON POMMES DUCHESSE GOUDA BIO FRUIT	HARICOTS BEURRE EN SALADE FRICADELLES DE BŒUF SAUCE TOMATE BRUNOISE DE LÉGUMES / BLÉ RONDELÉ AU BLEU FRUIT BIO	CHOU-ROUGE BIO EN SALADE STEACK DE VEAU HACHÉ FORESTIÈRE GRATIN DE COURGES BISCUIT SABLÉ DES FLANDRES CRÈME CARAMEL	SALADE CRUDITÉS ET MER PAËLLA DE POISSON DANY CHOCOLAT FRUIT BIO
LUNDI 23	MARDI 24	JEUDI 26	VENDREDI 27
POIREAUX EN SALADE STEACK HACHÉ DE BŒUF PÉRIGOURDINE POTÉE DE PETITS POIS / CAROTTES YAOURT AUX FRUITS FRUIT BIO	DUO DE CONCOMBRES / CŒURS DE PALMIER GNOCCHIS AU JAMBON DE DINDE FAÏSELLE NATURE BIO CRÈME DE MARRONS	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE SALADE DE CRUDITÉS MÉDITERRANÉENNE BLANQUETTE DE VEAU GRAND-MÈRE POMMES VAPEUR ÉDAM BIO GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	SARDINE À L'HUILE MÉDAILLON DE MERLU À LA PROVENÇALE POËLÉE DE LÉGUMES / POMME DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE MIMOLETTE FRUIT BIO
	LUNDI 30	MARDI 31	
	TARTE AUX QUATRE FROMAGES SAUCISSE DE DINDE BASQUAISE HARICOTS PLATS D'ESPAGNE SAUTÉS KIRI FRUIT BIO	MACÉDOÏNE DE LÉGUMES RÔTI DE PORC AUX POIREAUX CONFITS PLAT DE SUBSTITUTION RÔTI DE DINDE RIZ AU BEURRE ORTOLAN BIO DANY CHOCOLAT	

Menus Végétariens

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

LUNDI 2	LUNDI 9	LUNDI 16	LUNDI 23
POIS CHICHE EN SALADE DUO DE FLEURETTES PERSILLÉES / RIZ SAMOS FRUIT BIO	SOUPE DE LENTILLES CORAIL POLENTA FRICASSÉE DE HARICOTS VERTS AUX OIGNONS SAINT PAULIN BIO FRUIT	DUO DE SALADE VERTE / CHOU FLEUR HARICOTS BLANCS PAYSANNE COQUILLETES GOUDA BIO FRUIT	POIREAUX EN SALADE MACARONADE VÉGÉTARIENNE YAOURT AUX FRUITS FRUIT BIO
LUNDI 30			
MACÉDOÏNE DE LÉGUMES EN SALADE LENTILLES LUCULLUS BOULGOUR AUX PETITS LÉGUMES ORTOLAN BIO DANY CHOCOLAT			

LIMITER LA CONSOMMATION !



LES BONNES PRATIQUES !



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

Service Santé Publique – Caserne Saint-Jacques – 34500 BEZIERS

MARS 2020

LUNDI 2		MARDI 3	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
RISOTTO AUX CHAMPIGNONS FAISSELLE AU MIEL KIWI	RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET POISSON FAISSELLE AU MIEL KIWI	VELOUTÉ DE POIREAUX CANTAL POMME	VELOUTÉ DE POIREAUX FOIE PERSILLÉ CANTAL POMME
JEUDI 5		VENDREDI 6	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
ÉPINARDS EN BÉCHAMEL YAOURT NATURE AU SUCRE POIRE POCHÉE	ŒUFS FLORENTINS YAOURT NATURE AU SUCRE POIRE POCHÉE	BOULGOUR AU PARMESAN PETIT-SUISSE KIWI	BOULGOUR À LA VOLAILLE ET AU PARMESAN PETIT-SUISSE KIWI
LUNDI 9		MARDI 10	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BLÉ AUX PETITS LÉGUMES FAISSELLE AU SIROP D'ÉRABLE COMPOTE D'ANANAS	BLÉ AUX PETITS LÉGUMES ET JAMBON BLANC FAISSELLE AU SIROP D'ÉRABLE COMPOTE D'ANANAS	HARICOTS BEURRE PERSILLÉS FROMAGE BLANC AU SUCRE PAMPLEMOUSSE	ŒUF DUR HARICOTS BEURRE PERSILLÉS FROMAGE BLANC AU SUCRE PAMPLEMOUSSE
JEUDI 12		VENDREDI 13	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
GRATIN DE POTIRON PETIT-SUISSE BANANE	GRATIN DE POTIRON AUX FRUITS DE MER PETIT-SUISSE BANANE	COQUILLETTES À LA TOMATE EMMENTAL ORANGE	COQUILLETTES BOLOGNAISES EMMENTAL ORANGE
LUNDI 16		MARDI 17	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
ASPERGES VINAIGRETTE À L'HUILE DE COLZA PETIT-SUISSE AU SIROP D'AGAVE COMPOTE DE FRAISES	ASPERGES VINAIGRETTE À L'HUILE DE COLZA ESCALOPE DE DINDE PANÉE PETIT-SUISSE AU SIROP D'AGAVE COMPOTE DE FRAISES	PURÉE DE POIS CASSÉS FLAN MAISON POIRE	PURÉE DE POIS CASSÉS À LA VOLAILLE FLAN MAISON POIRE
JEUDI 19		VENDREDI 20	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
HARICOTS BLANCS EN PERSILLADE CONTÉ POMME CUITE À LA CANNELLE	ŒUF COQUE HARICOTS BLANCS EN PERSILLADE CONTÉ POMME CUITE À LA CANNELLE	PURÉE DE CÉLERI FROMAGE BLANC ET PÊCHE AU SIROP	PURÉE DE CÉLERI AU THON FROMAGE BLANC ET PÊCHE AU SIROP
LUNDI 23		MARDI 24	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
BROCOLIS VAPEUR CHÈVRE ANANAS	MOULES MARINIÈRES BROCOLIS VAPEUR CHÈVRE ANANAS	FLAGEOLETS À LA TOMATE FAISSELLE ET COMPOTE DE FRAISES	TORTIS ET FLAGEOLETS À LA TOMATE FAISSELLE ET COMPOTE DE FRAISES
JEUDI 26		VENDREDI 27	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
POIREAUX ET POMME DE TERRE AU GRATIN YAOURT NATURE À LA CONFITURE DE FRAISES ORANGE	GRATIN DE POIREAUX, POMME DE TERRE ET THON YAOURT NATURE À LA CONFITURE DE FRAISES ORANGE	MINISTRONE DE LÉGUMES FLAN KIWI	MINISTRONE DE LÉGUMES RÔTI DE PORC À L'AIL KIWI
LUNDI 30		MARDI 31	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
TORTIS AUX ÉPINARDS FROMAGE BLANC AU CHOCOLAT EN POUDRE POIRE	TORTIS AUX CREVETTES ET AUX ÉPINARDS FROMAGE BLANC AU CHOCOLAT EN POUDRE POIRE	PETITS POIS AU JUS PETIT-SUISSE ABRICOTS AU SIROP	ŒUF DUR PETITS POIS AU JUS PETIT-SUISSE ABRICOTS AU SIROP

Le goûter, un moment important pour nos enfants

Ce petit repas permet de tenir jusqu'au repas du soir sans avoir faim et peut apporter à l'enfant ce qu'il n'a pas consommé au déjeuner (laitage ou fruit).

Sa composition (céréale, laitage, fruit) variera selon les besoins et l'envie de chacun.

C'est aussi l'occasion de se faire plaisir.

Un goûter complet se compose avec :

- Un produit céréalier pour l'énergie
- Un fruit pour les vitamines, minéraux et fibres
- Un laitage pour le calcium et les protéines

Exemples de goûters efficaces :

Le goûter à l'école

- ★ 1 banane (130 Kcal)
- ★ 1 tartine de pain 30 g (70 Kcal) au fromage fondu (40 Kcal)
- ★ 1 bouteille d'eau

Ce goûter apporte **240 Kcal**, il nécessite une pause d'environ 10 min.

Le goûter à la maison

- ◆ 1 bol de fromage blanc (200 g) à 20% (70 Kcal) à la poire (60 Kcal),
- ◆ 1 tartine de pain aux céréales (70 Kcal) au miel (30 Kcal),
- ◆ 1 bouteille d'eau.

Ce goûter apporte **230 Kcal**, il nécessite une pause d'environ 10 min.

Ces deux goûters impliquent une mastication qui donne un effet de satiété durable, l'enfant n'aura pas faim et tiendra jusqu'au dîner.

Exemples de goûters « à risques » :

- ◆ 1 gâteau individuel emballé (150 Kcal)
- ◆ 2 petits fromages tube (90 Kcal)
- ◆ 1 brick de jus de fruit 250 ml (200 Kcal)

Ce goûter apporte **440 Kcal**, s'il est pris rapidement, il ne demande pas une grande mastication et n'apporte que peu de satiété.

L'enfant avec plus de calories risque d'avoir faim avant l'heure du dîner.