



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

FEVRIER 2020

LUNDI 3	MARDI 4	JEUDI 6	VENDREDI 7
SOUPE DE LENTILLES VERTES BIO COLOMBO DE DINDE HARICOTS BEURRE SAUTÉS BREBICRÈME CRÊPE CHANDELEUR	CÈLÉRI RAVE RÂPÉ ESCALOPE DE POULET PANÉ PETITS POIS PROVENÇAUX SAINT-PAULIN FRUIT BIO	THÈME ITALIEN PIZZA AU FROMAGE OSSO BUCCO DE VEAU MILANAISE RADIATORIS AU GRUYÈRE BLEU STRACCHINO FRUIT BIO	DUO CHOUX BLANC / CAROTTES RÂPÉES BIO FILET DE COLIN PORTUGAISE MÉLI MÉLO DE LÉGUMES SAUTÉS RONDELÉ AIL ET FINES HERBES FLAN AU CARAMEL

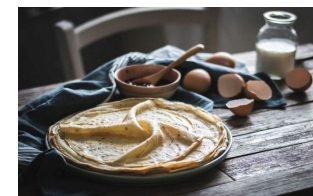
vacances scolaires

LUNDI 24	MARDI 25	JEUDI 27	VENDREDI 28
HARICOTS VERTS BIO EN SALADE BOULETTES D'AGNEAU SAUCE TOMATE RIZ EN COURONNE PYRÉNÉE COMPOTE DE POMME / BANANE	POTAGE DE POTIRON SPAGHETTIS BOLOGNAISE KIRI FRUIT BIO	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE DUO DE CONCOMBRES / RADIS BEURRE RÔTI DE VEAU AUX AROMATES FLAGEOLETS VERTS À LA SCANDINAVE CARRÉ FRAIS BIO GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	MOUSSE DE BETTERAVES AU ST-MORET FILET DE COLIN SAUCE BASILIC BOULGOUR AUX PETITS LÉGUMES FROMAGE FRAIS À L'ABRICOT FRUIT BIO

Menus Végétariens

Expérimentation des menus végétariens, uniquement, dans les restaurants scolaires des **Arbousiers, et, de Pasteur.**

LUNDI 3	LUNDI 24
SOUPE DE LENTILLES VERTES BIO HARICOTS BEURRE SAUTÉS / SEMOULE BREBICRÈME CRÊPE CHANDELEUR	HARICOTS VERTS BIO EN SALADE HARICOTS ROUGE SAUCE TOMATE RIZ BLANC PYRÉNÉE COMPOTE DE POMME / BANANE



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

MATIERES GRASSES
AJOUTÉES

LES BONNES PRATIQUES !

FAIT MAISON

1H D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES PAR JOUR

* 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



FEVRIER 2020

LE CONSEIL V I F

Voici venu l'hiver,

Profitez des bons fruits et légumes de saison, riches en fibres, vitamines et minéraux.

Fruits : ananas, avocat, citron, banane, grenade, mandarine, orange, pamplemousse, pomme, poire...

Légumes : betterave, brocoli, carotte, céleri, céleri rave, champignon, chou rouge, chou-fleur, endive, navet, oignon, poireau, radis, rutabaga, salade, salsifis, topinambour...

Ne pas oublier les légumes secs qui sont très agréables à consommer en salade, en soupe ou en accompagnements ! (Lentille, pois chiche, haricot blanc, flageolet, pois cassé...).

Quelques recettes faciles à réaliser pour se régaler :

LUNDI 3		MARDI 4	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
POMME DE TERRE SAUTÉES YAOURT NATURE AU MIEL POMME	POMME DE TERRE SAUTÉES AU BACON YAOURT NATURE AU MIEL POMME	VELOUTÉ TOMATE VERMICELLES FAISSELLE ORANGE	VELOUTÉ TOMATE VERMICELLES OEUF AU PLAT FAISSELLE ORANGE
JEUDI 6		VENDREDI 7	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
CAROTTES PERSILLÉES FROMAGE BLANC AU SIROP D'ÉRABLE COMPOTE DE FRAISES	CREVETTES AU CITRON CAROTTES PERSILLÉES FROMAGE BLANC AU SIROP D'ÉRABLE COMPOTE DE FRAISES	RISOTTO AUX PETITS LÉGUMES PETIT-SUISSE PÂTE DE COING	STEAK HACHÉ RISOTTO AUX PETITS LÉGUMES PETIT-SUISSE PÂTE DE COING

vacances scolaires

LUNDI 24		MARDI 25	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
VELOUTÉ DE POIREAUX / POMMES DE TERRE YAOURT NATURE / CONFITURE DE FRAMBOISES POIRE	VELOUTÉ DE POIREAUX / POMMES DE TERRE FILET DE MERLAN À LA TOMATE YAOURT NATURE / CONFITURE DE FRAMBOISES POIRE	GRATIN DE BLETTES FAISSELLE AU MIEL BANANE	FLAN DE BLETTES FAISSELLE AU MIEL BANANE
JEUDI 27		VENDREDI 28	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS CRÈME CARAMEL KIWI	VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS JAMBON BLANC CRÈME CARAMEL KIWI	CHOU-FLEUR VINAIGRETTE CAMEMBERT PAMPLEMOUSSE	CHOU-FLEUR ET OEUF VINAIGRETTE CAMEMBERT PAMPLEMOUSSE



Roulés d'endives au jambon 4 personnes

jambon blanc 4 tranches
endives 8
lait ½ écrémé 200 ml
farine 1 cuillère. à soupe
sel, poivre, muscade
gryère râpé

Laver les endives, retirer une partie de la base pour éviter l'amertume et les faire cuire à la vapeur. Préparer une béchamel « diététique » à froid, au fouet, délayer la farine et le lait, mettre sur feu doux et remuer jusqu'à épaississement souhaité. Saler, poivrer et ajouter la muscade selon votre goût. Égoutter les endives et entourer chacune d'une demie tranche de jambon. Installer dans un plat à four, recouvrir de béchamel, parsemer de râpé et faire gratiner au four quelques minutes. Bon appétit...

Velouté d'avocat 4 personnes

avocats 2
jus de citron ½
bouillon de volaille 50 cl
crème fraîche 10 cl
parmesan 60 g
sel poivre
muscade 1 pincée
ciboulette 6 brins

Éplucher les avocats, retirer les noyaux et écraser la chair avec le jus de citron. Ajouter le bouillon de volaille et la crème et mélanger au fouet. Assaisonner avec sel, poivre et muscade et chauffer à feu doux en remuant. Retirer du feu, dès les premiers frémissements. Servir en parsemant de parmesan et de brins de ciboulette

Tarte Rutabagas chèvre miel 4 personnes

Pour la pâte : 250 g de farine, 7 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 verre d'eau, sel.

Pour la garniture : 500 g de rutabagas, 120 g de bûche de chèvre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de miel, 2 cuillères à café de cumin en grains.

saladier, farine, huile d'olive, eau et sel. Éplucher et couper en tranches de 0.5 cm **les rutabagas**, les faire pré-cuire 10 min dans de l'eau, puis les égoutter. Pendant ce temps, étaler la pâte dans un moule, la piquer puis la recouvrir de tranches de chèvre. Disposer dessus les rondelles de rutabagas cuites en rosace. Faire fondre le miel dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, badigeonner le mélange sur les rutabagas et parsemer de quelques graines de cumin. Cuire 30 minutes à 180°.