



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

JANVIER 2020

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

LUNDI 6	MARDI 7	JEUDI 9	VENDREDI 10
POTAGE AUX POIREAUX FRAIS ESCALOPE DE POULET PRINCESS HARICOTS VERTS SAUTÉS BIO MOUSSE AU CHOCOLAT FRUIT	FRIAND FROMAGE RÔTI DE VEAU FORESTIÈRE CHOU-FLEUR BÉCHEMEL EMMENTAL BIO FRUIT	POTAGE DE POTIRON POT-AU-FEU À L'ALBIGEOISE FROMAGE BLANC NATURE BIO ROYAUME	DUO DE SALADE VERTE / FENOUIL BRANDADE DE MORUE ET POISSON MIMOLETTE FRUIT BIO
LUNDI 13	MARDI 14	JEUDI 16	VENDREDI 17
POIS CHICHES EN SALADE RÔTI DE PORC AUX ÉCHALOTES PLAT DE SUBSTITUTION : RÔTI DE DINDE AUX ÉCHALOTES GRATIN DE BROCOLIS YAOURT NATURE FRUIT BIO	CAROTTES RÂPÉES BIO SAUTÉ DE POULET AU PAPRIKA HARICOTS PLATS D'ESPAGNE SAUTÉ FRUIT ILE FLOTTANTE	CRÈME DE LÉGUMES DAUBE LANGUEDOCIENNE GANSETTES AU GRUYÈRE GOUDA BIO FRUIT	DUO ENDIVES / CŒUR DE LAITUE MÉDAILLON DE MERLU SAUCE SAFRAN POMMES DE TERRE VAPEUR CANTADOU AIL ET FINES HERBES FRUIT BIO
LUNDI 20	MARDI 21	JEUDI 23	VENDREDI 24
POTAGE DE CAROTTES BIO STEACK HACHÉ DE BŒUF SAUCE PÉRIGOURDINE BRUNOISE DE LÉGUMES SAUTÉS PETIT MOULÉ NATURE FRUIT	DUO MÉLANGE TENDRE / POIREAUX CORDON BLEU DE DINDE HARICOTS BEURRE SAUTÉS YAOURT AUX FRAISES BIO FRUIT	THÈME CHINOIS SALADE ASIATIQUE BŒUF SAUTÉ AUX OIGNONS NOUILLES CHINOISES AUX LÉGUMES FROMAGE BLANC NATURE BIO LITCHIS AU SIROP	SALADE DE CRUDITÉS ANTILLAISE ROUSSETTE À LA PROVENÇALE RIZ EN COURONNE PAVÉ D'AFFINOIS AU LAIT DE BREBIS FRUIT BIO
LUNDI 27	MARDI 28	JEUDI 30	VENDREDI 31
SOUPE DE POIS CASSÉS RÔTI DE DINDONNEAU À LA SAUCE CHASSEUR COURGETTES FRAÎCHES SAUTÉES BIO CAMEMBERT DÉS DE POIRE AU SIROP	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE MACÉDOÏNE SALADE SAUCE BLANC STEACK HACHÉ DE VEAU AUX ÉCHALOTTES PURÉE DE POTIRON ÉDAM BIO GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	SOUPE DE BARAQUETS SAUCISSE DE PORC GRILLÉE PLAT DE SUBSTITUTION SAUCISSE DE DINDE GRILLÉE CHOUX VERTS PAYSANNE PETIT-MOULÉ AUX FRUITS FRUIT BIO	DUO D'ICEBERG / PAMPLEMOUSSE FILET DE HOKI PANÉ ÉPINARDS VÉNITIENNE SAINT-PAULIN BIO FLAN CARAMEL

MENUS VÉGÉTARIENS

Expérimentation uniquement dans les restaurants scolaires Arbousiers et Pasteur

LUNDI 6	LUNDI 13	LUNDI 20	LUNDI 27
POTAGE AUX POIREAUX FRAIS SEMOULE COUSCOUS LENTILLES AU JUS MOUSSE AU CHOCOLAT FRUIT BIO	POIS CHICHE EN SALADE GRATIN DE BROCOLIS / RIZ YAOURT NATURE FRUIT BIO	POTAGE DE CAROTTES BIO FLAGEOLETS BRETONNE BOULGOUR NATURE PETIT MOULÉ NATURE FRUIT	SOUPE DE POIS CASSÉS FARFALLES AUX COURGETTES BIO CAMEMBERT DÉS DE POIRE AU SIROP

LIMITER LA CONSOMMATION !

SEL **PRODUITS SUCRÉS** **MATIÈRES 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

JANVIER 2020

LUNDI 6		MARDI 7	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
POMME DE TERRE VAPEUR YAOURT NATURE AU MIEL POMME	FILET DE PERCHÉ À L'OISEILLE POMME DE TERRE VAPEUR YAOURT NATURE AU MIEL POMME	GRATIN DE MACARONIS PETIT-SUISSE AU SUCRE BANANE	GRATIN DE MACARONIS AUX CREVETTES PETIT-SUISSE AU SUCRE BANANE
JEUDI 9		VENDREDI 10	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
RIZ AUX ARTICHAUTS COMTÉ CLÉMENTINE	RIZ AUX ARTICHAUTS ET JAMBON BLANC COMTÉ CLÉMENTINE	VELOUTÉ DE TOMATES FAISSELLE ANANAS	VELOUTÉ DE TOMATES POULET RÔTI À L'AIL FAISSELLE ANANAS
LUNDI 13		MARDI 14	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
VELOUTÉ DE POIREAUX POMME DE TERRE CHÈVRE AU MIEL COMPOTE DE FRAISES	VELOUTÉ DE POIREAUX POMME DE TERRE RAIÉ À LA TOMATE CHÈVRE AU MIEL COMPOTE DE FRAISES	BLÉ AUX ÉPINARDS FROMAGE BLANC À LA CRÈME DE MARRON POMME CUITE	BLÉ ET POIS-CHICHES AUX ÉPINARDS FROMAGE BLANC À LA CRÈME DE MARRON POMME CUITE
JEUDI 16		VENDREDI 17	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
JULIENNE DE LÉGUMES YAOURT NATURE AU SUCRE PRUNEAUX	JULIENNE DE LÉGUMES FOIE PERSILLÉ YAOURT NATURE AU SUCRE PRUNEAUX	BROCOLIS AU GRATIN FAISSELLE PÂTE DE COING	RÔTI DE BŒUF GRATIN DE BROCOLIS FAISSELLE PÂTE DE COING
LUNDI 20		MARDI 21	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
TORTIS AU BEURRE CANTAL POIRE	TORTIS AU THON CANTAL POIRE	RIZ AUX CHAMPIGNONS ROQUEFORT KIWI	RIZ ET LENTILLES AUX CHAMPIGNONS ROQUEFORT KIWI
JEUDI 23		VENDREDI 24	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
HARICOTS BEURRE PERSILLÉS CAMEMBERT SALADE DE FRUITS FRAIS	ROULÉ DE JAMBON AUX HARICOTS BEURRE CAMEMBERT SALADE DE FRUITS FRAIS	VELOUTÉ DE COURGE PETIT-SUISSE BANANE	VELOUTÉ DE COURGE RÔTI DE DINDE À L'AIL PETIT-SUISSE BANANE
LUNDI 27		MARDI 28	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
ARTICHAUTS EN PERSILLADE YAOURT NATURE ORANGE	ARTICHAUTS EN PERSILLADE CREVETTES POÊLÉES AU CITRON YAOURT NATURE ORANGE	GRATIN DAUPHINOIS FROMAGE BLANC AU SUCRE SALADE DE FRUITS FRAIS	GRATIN DAUPHINOIS AU POISSON FROMAGE BLANC AU SUCRE SALADE DE FRUITS FRAIS
JEUDI 30		VENDREDI 31	
2 à 5 ANS	6 à 12 ANS	2 à 5 ANS	6 à 12 ANS
FLAGEOLETS À LA TOMATE CHÈVRE POIRE	CÔTE DE PORC GRILLÉE FLAGEOLETS À LA TOMATE CHÈVRE POIRE	TAGLIATELLES À LA CRÈME FROMAGE BLANC AU MIEL POMME	TAGLIATELLES CARBONARA FROMAGE BLANC AU MIEL POMME

LE CONSEIL V I F

Les légumes secs, nos alliés pour l'hiver !!!

Intérêts des légumes secs

- Apportent de l'énergie qui permet de ne pas avoir faim jusqu'au repas suivant,
- Sont riches en vitamines du groupe B1 (production d'énergie, mémoire) et Vitamine PP (production d'énergie),
- Sont riches en minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme,
- Sont riches en fibres qui améliorent le transit intestinal,
- Sont riches en protéines et associés aux féculents peuvent remplacer la viande ou le poisson ou les œufs.

Conseil de préparation

Les faire tremper la veille dans un saladier d'eau contenant 1 cuillère à soupe de bicarbonate. Ceci facilitera la cuisson et les rendra plus digestes.

La cuisson sera alors plus courte, 20 minutes (lentilles) à 30 minutes (haricots rouges...), départ eau froide, avec un bouquet garni (laurier, thym) et de l'ail et/ou de l'oignon.

La sauge, le romarin ou le fenouil dans l'eau de cuisson les rendrons plus digestes.

Les plats à base de légumes secs qui plaisent aux enfants

Soupe au pistou, Salade de lentilles aux oignons, Petit salé aux lentilles, Chili con carne, Cassoulet, Couscous, Purée de pois cassé...

Riz aux lentilles

4 personnes

riz	300 g
lentilles vertes du Puy	300 g
oignon	1
cumin	2 cuillères à café
huile d'olive	2 cuillères à soupe
sel, poivre	

Éplucher et couper l'oignon en fines lamelles. Les dorer dans l'huile d'olive. Laver les lentilles, les ajouter aux oignons. Joindre le riz cru et cuire le tout avec ½ litre d'eau environ. Ajouter le cumin, sel et poivre. Lorsque l'eau est évaporée c'est prêt !

Salade de haricots rouges au thon

4 personnes

haricots rouges	80 g
thon au naturel	200 g
laitue ou mâche	1
échalotes	3
persil branches	3 branches
ail	1 gousse
bouquet garni	1

Faire tremper les haricots rouges avec le bicarbonate. Cuire 30 minutes, environ, avec le bouquet garni. et thon. Assaisonner avec une vinaigrette bien moutardée.

Soupe au Pistou

4 personnes

haricots blancs à écosser	500 g	courgettes	2	huile d'olive	2 cuillères à soupe
haricots vert frais	300 g	oignons blancs	3	basilic, thym, parmesan	
tomates	2	ail gousses	3	sel poivre	

Équeuter et laver les haricots verts. Les couper en tronçon d'1cm. Éplucher l'ail et l'oignon, les faire fondre dans une cocotte avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et le thym. Éplucher les courgettes et les couper en petits dés. Ajouter les tomates en morceaux puis les courgettes dans la cocotte. Saler et poivrer. Ajouter enfin les haricots blancs et les haricots verts.

Recouvrir avec 1,25 l d'eau et laisser cuire 45 min. Pendant ce temps, préparer le **Pistou** 4 gousses d'ail - 20 feuilles de basilic - 1 verre d'huile d'olive - 80 g de parmesan râpé - Mettre tous les ingrédients dans un pilon en bois et écraser jusqu'à obtention d'une pâte. Servir chaque assiette avec une cuillère à café de pistou.