

LE MOT DU NUTRIONNISTE

MANGER BOUGER : LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS DE 4 A 11 ANS

Votre enfant grandit à vue d'œil et ses goûts évoluent sans cesse. Comment faire pour qu'il continue à prendre plaisir à manger sainement et à bouger ? C'est la question que se posent de nombreux parents.

Le guide Manger-Bouger, conçu par Santé publique France, est là pour vous aider. Ce guide complet et pratique vous accompagne au quotidien pour :

- **Mieux comprendre les besoins nutritionnels de votre enfant** : Au fil des années, les besoins en énergies et en nutriments évoluent. Le guide vous explique comment adapter les quantités et la qualité des aliments à chaque étape de la croissance.
- **Lui faire découvrir de nouveaux aliments et saveurs** : Des recettes simples et savoureuses sont proposées pour varier les plaisirs et éveiller la curiosité de votre enfant.
- **L'encourager à adopter une activité physique régulière** : Le guide regorge d'idées d'activités à pratiquer en famille, pour bouger et s'amuser ensemble.
- **Lutter contre la sédentarité** : Des conseils pratiques vous aideront à limiter temps passé devant les écrans et à favoriser les jeux et les activités en plein air.

Chaque mois, nous vous proposerons de découvrir un nouveau thème de ce guide Manger-Bouger. Vous y trouverez des informations clés, des

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU JANVIER 2025

astuces pour faciliter votre quotidien et des idées pour cuisiner et bouger en famille.

Pourquoi ce guide est-il essentiel ?

Parce qu'une alimentation équilibrée dès le plus jeune âge sont les clés d'une bonne santé. En adoptant les conseils du guide Manger-Bouger, vous contribuez à :

- **Favoriser la croissance harmonieuse de votre enfant**
- **Renforcer son système immunitaire**
- **Lutter contre le surpoids et l'obésité**
- **Améliorer sa concentration et ses performances scolaires**
- **Développer son autonomie et son goût pour l'effort**

N'attendez plus pour découvrir le guide Manger-Bouger et mettre en place de bonnes habitudes alimentaires pour toute la famille !

Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes.

Au mois prochain !

Retrouvez l'ensemble de ce guide sur le site : www.mangerbouger.fr

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
06 Feuilleté à l'emmental Poulet grillé Haricots verts Bleu Clémentines *Sulfites, soja, œufs, a-galactose, fruits à coques, moutarde, gluten, lait	07 Salade de batavia aux dés D'emmental Daube de bœuf Pommes de terre sarladaise Compote de pomme *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs, a-galactose, moutarde, gluten, lait	09 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Pois chiches Tajine de légumes Saint-Paulin Salade de fruits frais *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs, a-galactose, moutarde, gluten, lait	10 Pâtés de campagne Filet de hoki à l'armoricaine Riz créole Coulommiers Ananas *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs, a-galactose, mollusques, et crustacés, poisson, moutarde, gluten, lait
13 Salade verte Pâtes carbonara au jambon Emmental râpé Clémentine *Sulfites, œufs, a-galactose, gluten, lait	14 Salade de betterave et maïs Curry de la mer Riz Cantal jeune Aop Pomme golden *Sulfites, soja, œufs, a-galactose, fruits à coques, moutarde, poisson, lait de chèvre, lait de vache, gluten	16 Laitue et croûtons Filet mignon Risotto aux poireaux Roitelet Salade de fruits frais *Sulfites, soja, œufs, a-galactose, fruits à coques, moutarde, gluten, lait	17 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Crêpe au fromage Ravioli aux 3 fromages Fromage blanc vanillé Brownie *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs, a-galactose, moutarde, gluten, lait, arachide, sésame
20 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Salade de batavia à la sauce Vinaigrette Riz cantonnais Le brin Liégeois *Lentilles, sulfites, soja, fruits à coques, œufs, moutarde, poisson, gluten, lait	21 Carottes râpées Pavé de saumon Gratin dauphinois Crème dessert chocolat *Sulfites, soja, œufs, a-galactose, fruits à coques, noix, moutarde, gluten, lait, poisson	23 Salade de pâtes Steak haché sauce à l'échalote Salsifis haricots verts Camembert portion Clémentine *Sulfites, soja, œufs, a-galactose, fruits à coques, moutarde, gluten, lait	24 Saucisson cornichon Filet mignon de veau Purée de patates douces et pommes De terre Cantal jeune Poire passe crassane *Sulfites, soja, œufs, a-galactose fruits à coques moutarde gluten lait
27 Salade iceberg, sauce citron Tartiflette (Pomme de terre, lardons) Petit suisse nature//Compote *Sulfites, soja, œufs, a-galactose, fruits à coques, moutarde, gluten, lait	28 Pois chiches à l'ail et Huile d'olive Escalope de dinde Gratin de choux fleur Cantafrais//Mandarine *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs, a-galactose moutarde gluten lait *	30 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Soupe de légumes Gnocchi de potiron à la romaine Yaourt aux fruits *Poisson et dérivés, œufs, fruits à coques, moutarde, sulfites, soja, œufs, a-galactose, gluten, lait	31 Salade composée aux dès D'emmental Cabillaud façon blanquette Pâtes Liégeois vanille caramel *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs, a-galactose, moutarde, gluten, lait, poisson

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES ALLERGENES PRESENTS A TOUS LES REPAS PAIN (GLUTEN) PRODUITS LAITIERS (LAIT)

