

## LE MOT DU NUTRITIONNISTE



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

Les goûts se forment durant l'enfance, notamment à partir des expériences, c'est pourquoi il est important de proposer à votre enfant une alimentation variée, adaptée à vos habitudes et à votre disponibilité.

#### **C'est vous qui décidez quoi manger...**

Privilégier quand c'est possible le fait maison permet d'utiliser des produits de sa culture culinaire, d'apporter une grande variété de goûts et de textures et aussi de savoir ce qu'il y a dans ce qu'on mange.

Le mieux est de proposer le même plat principal pour toute la famille, même si dans la pratique, on peut être amené à l'adapter pour que l'enfant en mange (il peut aussi ne manger que certains composants).

Petit à petit, il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs. C'est la meilleure façon pour que, progressivement, il apprécie ce que tout le monde mange.

**Chaque mois, nous vous proposerons de découvrir un nouveau thème de ce guide Manger-Bouger.** Vous y trouverez des informations clés, des astuces pour faciliter votre quotidien.

**Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes.**

**Au mois prochain !**

**Retrouvez l'ensemble de ce guide sur le site : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)**

# RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU AVRIL 2025

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
	<b>01</b> Concombre à la grecque Sauté de veau Cœur de blé Vache qui rit Compote de pomme *Moutarde, sulfites, œuf, gluten, lait	<b>03</b> <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Salade coleslaw (chou blanc, carottes) Sauce mayonnaise Pâtes au pesto Chanteneige/ Gâteau au chocolat *Moutarde, céleri, sulfites, œuf, gluten, lait, fruits à coques, soja	<b>04</b> Salade iceberg Filet de colin à la crème Mélange de topinambours, pommes de terre et carottes Yaourt à boire *Moutarde, sulfites, œuf, gluten, lait, poisson
<b>21</b>  <u>PÂQUES</u>	<b>22</b> Salade aux champignons et Aux légumes de printemps Sauce citron (carottes jeunes, Champignons, batavia) Filet mignon à la crème Pâtes emmental râpé Crème vanille *Moutarde, sulfites, œuf, gluten, lait, fruits à coques, soja	<b>24</b> Crêpes aux fromages Sauté de boeuf Haricots verts Bonbel Mandarine *Sulfites, gluten, coques	<b>25</b> Œuf mayonnaise Filet de colin en Nuggets Riz créole Gouda Salade de fruits *Moutarde, sulfites, œuf, gluten, lait, poisson, fruits à coques, soja
<b>28</b> <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Carottes râpées à la sauce citronnette Gnocchis en sauce Comté Pêche au sirop *Moutarde, sulfites, œuf, gluten, lait	<b>29</b> Salade de betteraves, maïs, Sauce mayonnaise Aiguillettes de poulet Petits pois Petit louis Fraises *Moutarde, sulfites, œuf, gluten, lait, fruits à coques, soja		
	*		

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