

ACTU NUTRITION : LES FROMAGES

Les quatre premiers mois de sa vie, bébé consomme exclusivement du lait. Entre quatre et six mois, c'est le début d'une grande étape : **la diversification alimentaire** ! Le lait reste la base de l'alimentation mais les laitages naturels et le fromage râpé ou fondu peuvent alors être introduits. Ensuite, vers huit mois, les fromages mous font leur apparition (type Brie, Camembert ..).

Et, petit à petit, en fonction de l'évolution de la mastication, les textures plus dures (Emmental, Mimolette) vont permettre d'éveiller encore plus de bébé !

Les fromages complètent judicieusement les apports en calcium et représentent une bonne source de protéines. Ils peuvent, à ce titre, remplacer de temps en temps la viande, s'ils sont proposés avec une céréale (*gratin de pâtes, semoule au lait*) ... Ils sont toutefois riches en sel et ne doivent donc pas être consommés en excès (*afin de ne pas surcharger le système rénal qui manque encore de maturité*).

Vers 6/9 mois, c'est une portion par jour (15g) maximum .. et à la place d'un laitage !

Les propositions peuvent être variées :

- Fromage fondu ou râpé dans la purée ou les pâtes
- Fromage Frais mélangé à la soupe
- Tartine au goûter
- Morceau de fromage en fin de repas : Beaufort, Comté, Tommes, St Nectaire, Feta ...



Info nutri aliment : Besoin en calcium

Jusqu'à ses trois ans, bébé a besoin d'environ 500 mg de calcium par jour.

Cet élément est particulièrement important pour l'enfant. En effet, il permet la minéralisation optimale du squelette, en lien avec les différentes phases du développement et de la croissance de bébé.

A partir de un an :

150 à 200ml de lait = 1 yaourt nature = 1 fromage blanc nature = 2 petits Suisses (de 30g) = 20g de fromage

Attention à la crème fraîche et au beurre ! Bien qu'ils proviennent du lait, ils ne contiennent pas de calcium et ne peuvent pas être mis en équivalence avec les produits laitiers

Zoom sur ... Le bleu

Autant les fromages à base de lait cru sont déconseillés avant l'âge de cinq ans du fait du risque infectieux .. autant les moisissures des fromages (type *Bleu, Roquefort, Fourme* ..) sont, quant à elles, totalement inoffensives !

L'éveil gustatif passe par le choix de fromages à caractère... que bien souvent bébé apprécie naturellement !

A partir de six mois, en petits morceaux, l'enfant peut le consommer.

Il s'agit toutefois de fromages particulièrement salés... la modération et la diversité restent donc de mise !



La question des parents

“Mon enfant est allergique aux protéines de lait de vache, quel fromage peut-il manger ?”

L'allergie aux protéines de lait de vache, qui apparaît souvent dans la première année, peut disparaître spontanément.

En attendant, il convient de se référer aux recommandations du professionnel de santé qui suit l'enfant. Ce dernier peut être à même de réintroduire les produits laitiers vers neuf ou douze mois (ou après six mois de régime d'éviction).

Les fromages à base de lait de brebis ou de chèvre ne sont pas forcément une bonne alternative en première intention, dans la mesure où leur composition est proche de ceux à base de vache.



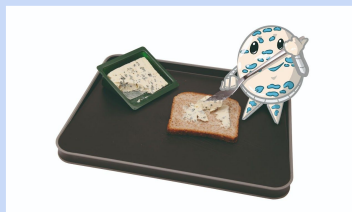
A la découverte des saveurs !

Croque au bleu

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 8 tranches de pain de mie (nature, complet ou aux céréales)
- 110 g de Bleu d'Auvergne (20 g pour bébé)
- 3, 5 tranches de blanc de poulet (½ tranche pour bébé)
- Une noisette de beurre pour dorer les croques à la poêle ou l'appareil à Croque Monsieur



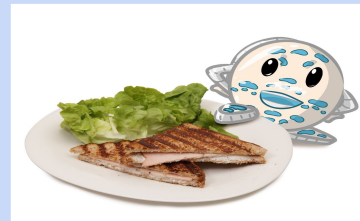
1. Sur les tranches de pain de mie, répartissez le Bleu coupé en fines lamelles



2. Ajoutez le blanc de poulet en tranche.



3. Dans une poêle mettez une noisette de beurre et faites dorer les croques Bleu 1mn de chaque côté, ou utilisez un appareil à Croque Monsieur.



4. Servez bien chaud.
Cette recette peut s'adapter avec de nombreux fromages, faites le test !

MENUS DE JANVIER

Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 6 janvier	Salade de pommes de terre à l'échalote Escalope de porc jambon Sauce aux olives Pépinettes Chou-fleur BIO Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme BIO orange Munster AOP Pain de mie	Salade de pommes de terre à l'échalote Escalope de porc jambon Bouillon de légumes BIO Purée de petits pois Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO orange Suisse BIO nature	Escalope de porc jambon Bouillon de légumes BIO Purée de petits pois Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO orange
MARDI 7 JANVIER	Potage de butternut Sauté de veau Sauce façon blanquette Boulgour BIO Julienne de légumes Brie Fruit de saison	Compote pomme BIO fraise Fromage blanc nature et crème de marron Brioche	Potage de butternut Sauté de veau Sauce façon blanquette Purée de chou romanesco Purée de patate douce Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise Fromage blanc nature	Sauté de veau Bouillon de légumes BIO Purée de chou romanesco Purée de patate douce Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise
MERCREDI 8 JANVIER	Haricots verts BIO à l'estragon Égrené de boeuf BIO Sauce façon bolognaise Mini penne Panais Bûche du Pilat Fruit de saison	Compote pomme BIO kiwi Velouté nature Chouquette	Haricots verts BIO à l'estragon Égrené de boeuf BIO Sauce façon bolognaise Purée de haricots plats Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kiwi Velouté nature	Égrené de boeuf BIO Bouillon de légumes BIO Purée de haricots plats Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kiwi
JEUDI 9 JANVIER Galette du chef !	Macédoine à la bulgare Emincé de filet de poulet Sauce ketchup cuisinée Champignons à la crème Purée de pommes de terre Fromage frais à tartiner Fruit de saison	Compote pomme BIO clémentine Yaourt nature Galette des rois aux pommes du chef	Macédoine à la bulgare Emincé de filet de poulet Bouillon de légumes BIO Purée de poireaux Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO clémentine Yaourt nature	Emincé de filet de poulet Bouillon de légumes BIO Purée de poireaux Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO clémentine
VENDREDI 10 JANVIER	Carottes râpées régionales au persil Filet de cabillaud MSC Sauce à la provençale Riz BIO Ratatouille Yaourt nature régional Fruit de saison	Compote pomme BIO mangue Tomme noire IGP Pain	Carottes râpées régionales au persil Filet de cabillaud MSC Sauce à la provençale Purée de potimarron Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO mangue Fromage blanc nature	Filet de cabillaud MSC Bouillon de légumes BIO Purée de potimarron Purée de pommes de terre Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO mangue



1. Peler et couper les pommes en quartiers. Les faire compoter doucement puis réserver. Faire préchauffer le four à 180°C.



2. Étaler la pâte sur votre plan de travail. À l'aide d'un emporte-pièce, réaliser des découpes de disques.



3. Déposer deux cuillères de compote au centre d'un disque de pâte.



4. Recouvrir le premier disque par un second, pour former une tourte. Coller en aplatisant les bords avec une fourchette. Badigeonner le dessus avec du lait.



5. Enfourner les galettes 30 minutes, ces dernières doivent être bien dorées.

J'ai trouvé la pése !



Mini galette aux pommes

-2 rouleaux de pâte feuilletée

-4 pommes golden

-un peu de lait

MENUS DE JANVIER

Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 13 janvier	<p>Betteraves BIO à la framboise</p> <p>Rôti de dinde</p> <p>Sauce au curry</p> <p>Cubes de potiron</p> <p>Pommes de terre façon tartiflette</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Fruit de saison BIO</p>	<p>Compote pomme BIO ananas</p> <p>Fromage frais à tartiner</p> <p>Biscotte</p>	<p>Betteraves BIO à la framboise</p> <p>Rôti de dinde</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée d'épinards</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO ananas</p> <p>Suisse BIO nature</p>	<p>Rôti de dinde</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée d'épinards</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO ananas</p>
MARDI 14 JANVIER	<p>Taboulé à la menthe (semoule BIO)</p> <p>Sauté de bœuf</p> <p>Sauce façon Milanaise</p> <p>Perles de pâtes</p> <p>Haricots verts BIO persillés</p> <p>Yaourt BIO nature</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO poire</p> <p>Saint Nectaire AOP</p> <p>Pain</p>	<p>Taboulé à la menthe (semoule BIO)</p> <p>Sauté de bœuf</p> <p>Sauce façon Milanaise</p> <p>Purée de brocolis</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Yaourt BIO nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO poire</p> <p>Fromage blanc nature</p>	<p>Sauté de bœuf</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de brocolis</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Yaourt BIO nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO poire</p>
MERCREDI 15 JANVIER	<p>Avocat et vinaigrette</p> <p>Emincé de veau</p> <p>Sauce dijonnaise</p> <p>Lasagnes aux légumes du soleil</p> <p>Rouy</p> <p>Fruit de saison BIO</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe</p> <p>Entremet chocolat</p> <p>Petit beurre</p>	<p>Avocat et vinaigrette</p> <p>Emincé de veau</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de céleri</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe</p> <p>Suisse BIO nature</p>	<p>Emincé de veau</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de céleri</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe</p>
JEUDI 16 JANVIER	<p>Potage de légumes d'hiver</p> <p>Filet de hoki MSC</p> <p>Sauce à l'estragon</p> <p>Blé BIO à la tomate</p> <p>Epinards BIO hachés</p> <p>Bûchette mi-chèvre</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO pruneaux</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Crêpe sucrée</p>	<p>Potage de légumes d'hiver</p> <p>Filet de hoki MSC</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de navets</p> <p>Purée de patate douce</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO pruneaux</p> <p>Fromage blanc nature</p>	<p>Filet de hoki MSC</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de navets</p> <p>Purée de patate douce</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO pruneaux</p>
VENDREDI 17 JANVIER	<p>Céleri râpé façon rémoulade</p> <p>Jambon blanc LR</p> <p>Sauce tomate</p> <p>Mini penne</p> <p>Navets persillés</p> <p>Emmental râpé BIO</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO raisin</p> <p>Velouté nature</p> <p>Brioche aux pépites de chocolat</p>	<p>Céleri râpé façon rémoulade</p> <p>Jambon blanc LR</p> <p>Sauce tomate</p> <p>Purée de butternut</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Suisse BIO nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO raisin</p> <p>Velouté nature</p>	<p>Jambon blanc LR</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de butternut</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Suisse BIO nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO raisin</p>

MENUS DE JANVIER

Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 20 janvier	Pamplemousse Sauté de veau Sauce barbecue Semoule BIO Légumes à couscous Gouda BIO Fruit de saison	Compote pomme BIO citron Lait Corn flakes	Pamplemousse Sauté de veau Bouillon de légumes BIO Purée de betteraves BIO Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron Suisse BIO nature	Sauté de veau Bouillon de légumes BIO Purée de betteraves BIO Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron
MARDI 21 JANVIER	Endive émincée, dés d'emmental au sésame Jambon blanc LR Sauce crème Potatoes Fondue de poireaux Yaourt BIO nature Fruit de saison	Compote pomme BIO raisins secs Pont l'Evêque AOP Pain	Endive émincée, dés d'emmental au sésame Jambon blanc LR Bouillon de légumes BIO Purée de chou-fleur Purée de patate douce Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO raisins secs Fromage blanc nature	Jambon blanc LR Bouillon de légumes BIO Purée de chou-fleur Purée de patate douce Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO raisins secs
MERCREDI 22 JANVIER	Salade de riz BIO à la ciboulette Aiguillette de poulet Sauce aurore Purée de patate douce Petits pois BIO Carré de l'Est Fruit de saison	Compote pomme BIO fruits rouges Velouté nature Galettes BIO pur beurre	Salade de riz BIO à la ciboulette Aiguillette de poulet Sauce aurore Purée de potiron Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fruits rouges Velouté nature	Aiguillette de poulet Bouillon de légumes BIO Purée de potiron Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fruits rouges
JEUDI 23 JANVIER	Salade façon coleslaw au fromage blanc Égrené de bœuf BIO Sauce tomate Gratin de coquillettes BIO et piperade Suisse nature Fruit de saison	Compote pomme banane BIO Yaourt nature Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Salade façon coleslaw au fromage blanc Égrené de bœuf BIO Sauce tomate Purée de fenouil Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO Yaourt nature	Égrené de bœuf BIO Bouillon de légumes BIO Purée de fenouil Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO
VENDREDI 24 JANVIER	Oeuf dur BIO et vinaigrette Filet de saumon MSC Sauce aux aromates Boulgour BIO Courgettes BIO vapeur Yaourt nature régional Fruit de saison	Compote pomme BIO kaki Cantal AOP Pain de mie	Oeuf dur BIO et vinaigrette Filet de saumon MSC Sauce aux aromates Purée de courgettes Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kaki Fromage blanc nature	Filet de saumon MSC Bouillon de légumes BIO Purée de courgettes Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kaki

MENUS DE JANVIER

Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 27 janvier	Salade de perles de pâtes, maïs et mimolette à la ciboulette Rôti de dinde à l'ancienne Gnocchis Brocolis BIO vapeur Bleu Fruit de saison	Compote pomme BIO cassis Lait entier Corn flakes	Salade de perles de pâtes, maïs et mimolette à la ciboulette Rôti de dinde Bouillon de légumes BIO Purée de panais Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO cassis Suisse BIO nature	Rôti de dinde Bouillon de légumes BIO Purée de panais Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO cassis
MARDI 28 JANVIER	Lentilles BIO aux échalotes Filet de colin d'Alaska MSC au thym Blé doré Haricots beurre persillés Rouy Fruit de saison	Compote pomme BIO vanille Fromage blanc nature et coulis de fruits rouges Sablé du Retz à la noix de coco	Lentilles BIO aux échalotes Filet de colin d'Alaska MSC au thym Purée de chou-fleur Purée de pommes de terre Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille Fromage blanc nature	Filet de colin d'Alaska MSC Bouillon de légumes BIO Purée de chou-fleur Purée de pommes de terre Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille
MERCREDI 29 JANVIER	Potage de butternut Égrené de boeuf BIO au jus Purée de patate douce Panais Tomme blanche Fruit de saison	Compote pomme BIO pêche Velouté nature Pain au lait et barre de chocolat noir	Potage de butternut Égrené de boeuf BIO au jus Purée de blettes Purée de patate douce Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pêche Velouté nature	Égrené de boeuf BIO Bouillon de légumes BIO Purée de blettes Purée de patate douce Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pêche
JEUDI 30 JANVIER	Mousse de thon au fromage frais et ciboulette Aiguillettes de poulet au caramel Riz BIO façon cantonnais Saint Paulin Fruit de saison Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot Yaourt nature Flan coco	Mousse de thon au fromage frais et ciboulette Aiguillettes de poulet Bouillon de légumes BIO Purée de poireaux Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot Yaourt nature	Aiguillettes de poulet Bouillon de légumes BIO Purée de poireaux Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot
VENDREDI 31 JANVIER	Chou rouge râpé à la vinaigrette Emincé de veau à la crème Coquillettes BIO Ratatouille Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire Bûche du Pilat Pain	Chou rouge râpé à la vinaigrette Emincé de veau à la crème Purée de betteraves BIO Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire Fromage blanc nature	Emincé de veau Bouillon de légumes BIO Purée de betteraves BIO Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire

MENUS DE JANVIER

Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 3 FÉVRIER	Chou-fleur au fromage blanc et à la ciboulette Sauté de bœuf Sauce à l'orientale Boullgour BIO Endives vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme BIO kiwi Brie Pain de mie	Chou-fleur au fromage blanc et à la ciboulette Sauté de bœuf Bouillon de légumes BIO Purée de petits pois Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kiwi Suisse BIO nature	Sauté de bœuf Bouillon de légumes BIO Purée de petits pois Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kiwi
MARDI 4 FÉVRIER	Salade de pommes de terre au persil Escalope de porc jambon Sauce aux olives Pépinettes Cubes de potiron Munster AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO pruneaux Velouté nature Mini crêpe sucrée	Salade de pommes de terre BIO au persil Escalope de porc jambon Sauce aux olives Purée de chou romanesco Purée de pommes de terre Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pruneaux Velouté nature	Escalope de porc jambon Bouillon de légumes BIO Purée de chou romanesco Purée de pommes de terre Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pruneaux
MERCREDI 5 FÉVRIER	Taboulé d'hiver (semoule BIO) Aiguillettes de poulet Sauce au curcuma Gratin de pommes de terre, carottes et emmental BIO Carré de Liqueil Fruit de saison	Compote pomme BIO fraise Suisse Bio nature Chouquette	Taboulé d'hiver (semoule BIO) Aiguillettes de poulet Bouillon de légumes BIO Purée de potimarron Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise Suisse BIO nature	Aiguillettes de poulet Bouillon de légumes BIO Purée de potimarron Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise
JEUDI 6 FÉVRIER	Quiche au fromage Omelette BIO Sauce au paprika Mini penne Navets persillés Fromage frais à tartiner Fruit de saison	Compote pomme BIO griotte Yaourt nature Brioche et barre de chocolat noir	Quiche au fromage Omelette BIO Bouillon de légumes BIO Purée de haricots plats Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO griotte Yaourt nature	Omelette BIO Bouillon de légumes BIO Purée de haricots plats Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO griotte
VENDREDI 7 FÉVRIER	Potage de légumes d'hiver Filet de cabillaud MSC Sauce à la sauge Riz BIO pilaf Fondue de poireaux Saint Nectaire AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO mangue Fromage blanc nature Pain et beurre	Potage de légumes d'hiver Filet de cabillaud MSC Sauce à la sauge Purée de blettes Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO mangue Fromage blanc nature	Filet de cabillaud MSC Bouillon de légumes BIO Purée de blettes Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO mangue

MENUS DE JANVIER

Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 10 FÉVRIER	<p>Betteraves BIO à la framboise</p> <p>Rôti de porc LR</p> <p>Sauce colombo</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Petits pois BIO</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO ananas</p> <p>Tomme noire IGP</p> <p>Pain</p>	<p>Betteraves BIO à la framboise</p> <p>Rôti de porc LR</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de haricots verts</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO ananas</p> <p>Suisse BIO nature</p>	<p>Rôti de porc LR</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de haricots verts</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO ananas</p>
MARDI 11 FÉVRIER	<p>Avocat et sauce salade</p> <p>Égrené de bœuf BIO</p> <p>Sauce au cumin</p> <p>Polenta (semoule BIO)</p> <p>Haricots verts BIO</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe</p> <p>Velouté nature</p> <p>Brioche et barre de chocolat</p>	<p>Avocat et sauce salade</p> <p>Égrené de bœuf BIO</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de céleri</p> <p>Purée de patate douce</p> <p>Yaourt BIO nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe</p> <p>Velouté nature</p>	<p>Égrené de bœuf BIO</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de céleri</p> <p>Purée de patate douce</p> <p>Yaourt BIO nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe</p>
MERCREDI 12 FÉVRIER	<p>Carottes râpées au persil</p> <p>Sauté de veau</p> <p>Sauce façon blanquette</p> <p>Riz BIO</p> <p>Poêlée forestière</p> <p>Carré de l'Est</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme banane BIO</p> <p>Lait entier</p> <p>Corn flakes</p>	<p>Carottes râpées au persil</p> <p>Sauté de veau</p> <p>Sauce façon blanquette</p> <p>Purée de carottes</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme banane BIO</p> <p>Suisse BIO nature</p>	<p>Sauté de veau</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de carottes</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme banane BIO</p>
JEUDI 13 FÉVRIER	<p>Velouté de potiron</p> <p>Jambon blanc LR</p> <p>Sauce façon Milanaise</p> <p>Coquillettes BIO</p> <p>Courgettes à l'ail</p> <p>Emmental râpé BIO</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO framboise</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Cake à la pêche</p>	<p>Velouté de potiron</p> <p>Jambon blanc LR</p> <p>Sauce façon Milanaise</p> <p>Purée de betteraves</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Suisse BIO nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO framboise</p> <p>Yaourt nature</p>	<p>Jambon blanc LR</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de betteraves</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Suisse BIO nature</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO framboise</p>
VENDREDI 14 FÉVRIER	<p>Salade de pépinettes à la ciboulette</p> <p>Filet de hoki MSC</p> <p>Sauce à l'aneth</p> <p>Blé nature</p> <p>Epinards BIO béchamel</p> <p>Yaourt nature régional</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO raisin</p> <p>Chanteneige</p> <p>Biscotte</p>	<p>Salade de pépinettes à la ciboulette</p> <p>Filet de hoki MSC</p> <p>Sauce à l'aneth</p> <p>Purée de rutabaga</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Yaourt nature régional</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO raisin</p> <p>Fromage blanc nature</p>	<p>Filet de hoki MSC</p> <p>Bouillon de légumes BIO</p> <p>Purée de rutabaga</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Yaourt nature régional</p> <p>Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO raisin</p>