

ACTU NUTRITION : LE PAIN

Qu'il soit blanc, complet, de campagne ou de tradition, le pain est aliment emblématique qui accompagne chacun de nos repas. Il fait partie intégrante de notre gastronomie française.

Inventé en Egypte antique (et non pas en France comme on pourrait le croire), le pain est connu dans le monde entier et est consommé sous différentes formes, le pain pita pour l'Orient, les tortillas pour le Mexique, le pain de mie pour l'Angleterre, le pain bagel pour les Etats Unis... etc

A partir d'environ 8 mois, le pain blanc peut être consommé en petits morceaux par votre enfant. Ces morceaux peuvent être également trempés dans le lait. Même si votre enfant n'a pas encore de dents, il est tout à fait capable de transformer le pain en bouillie à l'aide de sa langue, de son palet ainsi que de ses gencives.

A partir d'un an, n'hésitez pas à le proposer lors du goûter tartiné de fromage frais par exemple. Le pain aux céréales conviendra aux enfants d'au moins un an.



Info nutri aliment: Le pain complet

Depuis quelques années, le pain complet s'invite de plus en plus à nos tables. Fabriqué à partir de farine complète, c'est l'entièreté du grain qui est moulu. Le pain complet présente de nombreux bénéfices: plus riche en fibres que le pain blanc il permet d'augmenter la satiété, régule la glycémie et favorise l'équilibre de la flore intestinale.

Outre sa richesse en fibres, le pain complet contient également de nombreux nutriments : protéines, glucides, vitamines et minéraux.

On le préférera, dans l'idéal d'origine biologique, les pesticides étant concentrés dans l'enveloppe des céréales communément appelé le son.

Le pain complet sera adapté à votre enfant à partir de 18 mois, en effet avant cet âge un apport important en fibres peut générer des crampes ou des flatulences.



Zoom sur ... Les viennoiseries

Chaque parent connaît l'importance du petit déjeuner pour son enfant. Premier repas de la journée, il donnera toute l'énergie nécessaire à votre enfant pour patienter jusqu'au repas du midi. A partir de 12 mois, le petit déjeuner évolue. Bébé passe du biberon à un petit déjeuner plus copieux à base de produit céréalier.

Considérées comme des produits céréaliers, les viennoiseries sont appréciées des enfants. Selon le PNNS 4, il convient de limiter les apports en sucre, en miel ou en chocolat pour les enfants âgés de moins de 3 ans.

Non indispensable pour ces premières années de vie, la proposition de viennoiseries doit rester exceptionnelle mais n'est pas interdite.



La question des parents

“Quelles solutions gourmandes permettent de remplacer la viennoiserie chez les plus petits ?”

Afin de remplacer la viennoiserie au petit déjeuner, plusieurs solutions sont possibles.

Tout d’abord des crêpes ou des pancakes. Réalisés en famille la veille, cette activité de cuisine permet de régaler les petits et les grands.

La brioche, moins riche en graisses et en sucres que ses cousins (le pain au chocolat et le croissant) est également une bonne alternative.

Si vous avez l’envie et le temps, du pain perdu peut également être proposé.



A la découverte des saveurs !

Pain perdu

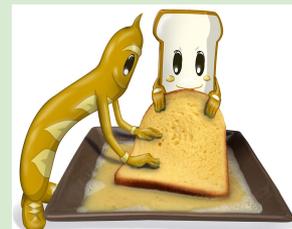
Recette pour 4 personnes (à partir de 12 mois) :

Ingrédients :

- 125 mL de lait
- 1 oeuf
- 30 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 6 tranches de brioches



1. On mélange le sucre, l’oeuf et la lait tiède.



2. On trempe les tranches de la brioches dans le mélange.



3. On laisse un peu égoutter les tranches avant de les cuire à la poêle avec un morceau de beurre.



4. Bon appétit !

MENUS NOVEMBRE



Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT PÊCHE DURABLE

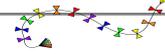


PRODUIT PÊCHE DURABLE



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

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 18 NOVEMBRE	<p>Céleri râpé sauce salade Égrené de bœuf BIO Sauce aux 5 baies Fenouil à la tomate Pommes de terre façon tartiflette Saint nectaire AOP Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO manque Yaourt BIO nature Biscotte et beurre</p>	<p>Céleri râpé sauce salade Égrené de bœuf BIO Bouillon de légumes Purée de fenouil Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO manque Yaourt BIO nature</p>	<p>Égrené de bœuf BIO Bouillon de légumes Purée de fenouil Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO manque</p>
MARDI 19 NOVEMBRE	<p>Taboulé (semoule BIO) Emincé de veau Sauce façon grand-mère Petits pois BIO Gnocchis Fromage blanc nature Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO citron Carré de Liqueil Pain de mie</p>	<p>Taboulé (semoule BIO) Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de petits pois Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO citron Yaourt nature</p>	<p>Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de petits pois Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO citron</p>
MERCREDI 20 NOVEMBRE	<p>Velouté de potimarron Sauté de porc Sauce colombo Panais vapeur Riz BIO Gouda BIO Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO Fromage blanc nature et crème de marron Sablé BIO chocolat</p>	<p>Velouté de potimarron Sauté de porc Bouillon de légumes Purée de carottes Purée de patate douce Suisse BIO nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO Fromage blanc nature</p>	<p>Sauté de porc Bouillon de légumes Purée de carottes Purée de patate douce Suisse BIO nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO</p>
JEUDI 21 NOVEMBRE	<p>Salade de coquillettes BIO Filet de saumon MSC Sauce à l'oseille Carottes persillées Boulgour BIO Fromage frais à tartiner Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO kaki Suisse nature Clafoutis aux fruits</p>	<p>Salade de coquillettes BIO Filet de saumon MSC Bouillon de légumes Purée de navets Purée de pommes de terre Yaourt nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO kaki Suisse nature</p>	<p>Filet de saumon MSC Bouillon de légumes Purée de navets Purée de pommes de terre Yaourt nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO kaki</p>
VENDREDI 22 NOVEMBRE	<p>Cake aux olives vertes Aiguillette de poulet Sauce tomate Chou fleur BIO Pépinettes Fromage blanc nature Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO poire Chocolat barre Pain</p>	<p>Cake aux olives vertes Aiguillette de poulet Sauce tomate Purée de chou fleur Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO poire Suisse BIO nature</p>	<p>Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de chou fleur Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO poire</p>



MENUS NOVEMBRE



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 25 NOVEMBRE	Salade de blé BIO à la ciboulette Rôti de porc Label Rouge Sauce barbecue Purée de patate douce Chou fleur BIO Fromage frais à tartiner Fruit de saison	Compote pomme BIO poire Suisse Bio nature Sablé de Retz à la noix de coco	Salade de blé BIO à la ciboulette Rôti de porc Label Rouge Bouillon de légumes Purée lisse de blettes Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire Suisse BIO nature	Rôti de porc Label Rouge Bouillon de légumes Purée lisse de blettes Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire
MARDI 26 NOVEMBRE	Haricots verts BIO à l'échalote Sauté de boeuf Sauce tajine Boullgour BIO Julienne de légumes Bûchette mi-chèvre Fruit de saison	Compote pomme BIO vanille Lait entier Corn flakes	Haricots verts BIO à l'échalote Sauté de boeuf Bouillon de légumes Purée lisse de chou romanesco Purée lisse de patate douce Yaourt BiO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille Fromage blanc nature	Sauté de boeuf Bouillon de légumes Purée lisse de chou romanesco Purée lisse de patate douce Yaourt BiO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille
MERCREDI 27 NOVEMBRE	Velouté de légumes printaniers Jambon blanc Label Rouge Au jus Pomme de terre vapeur Fondue de poireaux Camembert BIO Fruit de saison	Compote pomme BIO clémentine Entremet caramel Brioche	Velouté de légumes printaniers Jambon blanc Label Rouge Au jus Purée lisse de butternut Purée lisse de pomme de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO clémentine Suisse BIO nature	Jambon blanc Label Rouge Bouillon de légumes Purée lisse de butternut Purée lisse de pomme de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO clémentine
JEUDI 28 NOVEMBRE	Pizza tomate et fromage Filet de colin d'Alaska MSC Sauce curcuma Riz BIO pilaf Courgettes BIO vapeur Suisse nature Fruit de saison	Compote pomme BIO raisin Fromage frais à tartiner Pain de mie	Pizza tomate et fromage Filet de colin d'Alaska MSC Bouillon de légumes Purée lisse de betteraves Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO raisin Yaourt nature	Filet de colin d'Alaska MSC Bouillon de légumes Purée lisse de betteraves Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO raisin
VENDREDI 29 NOVEMBRE	Salade façon coleslaw au fromage blanc Emincé de dinde Sauce façon basquaise Gratin de coquillettes BIO et piperade Yaourt nature régional Fruit de saison	Compote pomme BIO pruneaux Cantal AOP Pain	Salade façon coleslaw au fromage blanc Emincé de dinde Bouillon de légumes Purée de panais Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pruneaux Fromage blanc nature	Emincé de dinde Bouillon de légumes Purée de panais Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pruneaux

MENUS DE DÉCEMBRE



Légende :



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

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 2 décembre	Macédoine de légumes à la bulgare Emincé de filet de poulet Sauce façon blanquette Pépinettes Brocolis BIO persillés Saint Paulin Fruit de saison	Compote pomme BIO fraise Suisse Bio nature Cookie Bio tout chocolat	Macédoine de légumes à la bulgare Emincé de filet de poulet Sauce façon blanquette Purée de pommes de terre Purée de chou de Bruxelles Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise Suisse Bio nature	Emincé de filet de poulet Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de chou de Bruxelles Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fraise
Mardi 3 décembre	Taboulé à la menthe (semoule BIO) Filet de hoki MSC Sauce citronnée Gnocchis Haricots beurre persillés Yaourt nature BIO Fruit de saison	Compote pomme BIO citron Bleu d'Auvergne Pain	Taboulé à la menthe (semoule BIO) Filet de hoki MSC Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de poireaux Yaourt nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron Suisse nature	Filet de hoki MSC Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de poireaux Yaourt nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron
Mercredi 4 décembre	Velouté de potiron Escalope de porc jambon Sauce paprika Blé BIO doré Ratatouille Tomme grise Fruit de saison	Compote pomme banane BIO Fromage blanc nature et coulis de fruits rouges Petit Beurre	Velouté de potiron Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots plats Suisse nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO Fromage blanc nature	Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots plats Suisse nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO
Jeudi 5 décembre	Endive émincé et sauce salade Égrené de bœuf BIO Sauce aux 5 baies Purée de pommes de terre Carottes vapeur Fromage frais à tartiner Fruit de saison	Compote pomme BIO kiwi Lait entier Cake à la pomme	Endive émincé et sauce salade Égrené de bœuf BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée d'épinards Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kiwi Yaourt nature	Égrené de bœuf BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée d'épinards Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kiwi
Vendredi 6 décembre	Quiche au Fromage Omelette BIO Sauce au lait de coco et curry Riz BIO Salsifis à l'ail et persil Yaourt nature Fruit de saison	Compote pomme BIO orange Fromage blanc nature Biscotte et confiture	Quiche au fromage Omelette BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO orange Fromage blanc nature	Omelette BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO orange



MENUS DE DÉCEMBRE



Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLIÉ



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 9 décembre	Chou fleur sauce ciboulette Rôti de dinde Sauce aux olives Semoule BIO Haricots plats Pont l'Evêque AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO mangue Suisse BIO nature Sablé amande et citron	Chou fleur sauce ciboulette Rôti de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de petits pois Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO mangue Suisse BIO nature	Rôti de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de petits pois Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO mangue
Mardi 10 décembre	Salade de pommes de terre à l'échalote Emincé de veau Sauce façon marengo Pépinettes Epinards BIO béchamel Yaourt nature BIO Fruit de saison	Compote pomme BIO vanille Tomme noire IGP Pain	Salade de pommes de terre à l'échalote Emincé de veau Sauce façon marengo Purée de pommes de terre Purée de fenouil Yaourt nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille Fromage blanc nature	Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de fenouil Yaourt nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille
Mercredi 11 décembre	Potage de légumes d'hiver Filet de cabillaud Sauce ketchup cuisinée Pommes de terre vapeur Petits pois BIO Fromage blanc nature Yaourt nature BIO Fruit de saison	Compote pomme BIO cassis Fromage frais à tartiner Pain de mie	Potage de légumes d'hiver Filet de cabillaud Sauce ketchup cuisinée Purée de pommes de terre Purée de navets Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO cassis Suisse Bio nature	Filet de cabillaud Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de navets Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO cassis
Jeudi 12 décembre	Avocat et vinaigrette Aiguillette de poulet Sauce curcuma Riz BIO pilař Blettes à la crème P'tit louis Fruit de saison	Compote pomme BIO kaki Yaourt nature Cake à l'orange	Avocat et vinaigrette Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de potimarron Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kaki Yaourt nature	Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de potimarron Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kaki
Vendredi 13 décembre	Carottes râpées persillées Sauté de porc Sauce caramel Coquillettes BIO Endives vapeur Emmental BIO râpé Fruit de saison	Compote pomme BIO rhubarbe Fromage blanc nature Biscotte et beurre	Carottes râpées persillées Sauté de porc Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de brocolis Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO rhubarbe Fromage blanc nature	Sauté de porc Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de brocolis Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO rhubarbe



MENUS DE DÉCEMBRE



Légende :



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

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 16 décembre	Salade de pépinettes à la ciboulette Sauté de veau Sauce Façon grand-mère Polenta (semoule BIO) Brocolis BIO vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme BIO groseille Bûchette mi chèvre Biscotte	Salade de pépinettes à la ciboulette Sauté de veau Sauce façon grand-mère Purée de pommes de terre Purée de céleri Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO groseille Suisse BIO nature	Sauté de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de céleri Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO groseille
Mardi 17 décembre	Betteraves BIO à la framboise Escalope de porc jambon Sauce paprika Blé BIO doré Champignons à la crème Camembert BIO Fruit de saison	Compote pomme BIO citron Fromage blanc nature Pain au lait	Betteraves BIO à la framboise Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de potiron Yaourt nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron Fromage blanc nature	Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de potiron Yaourt nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron
Mercredi 18 décembre	Pomelos Filet de saumon Sauce crème Riz 3 couleurs Carottes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme BIO ananas Cantal AOP Pain	Pomelos Filet de saumon Sauce crème Purée de patate douce Purée de rutabaga Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO ananas Suisse BIO nature	Filet de saumon Bouillon de légumes Purée de patate douce Purée de rutabaga Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO ananas
Jeudi 19 décembre "Noël magique"	Velouté de potiron aux marrons Aiguillette de poulet Sauce forestière Pommes pin Haricots verts BIO Saint Nectaire AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO Yaourt nature Cake façon pain d'épices Chocolat	Velouté de potiron aux marrons Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de brocolis Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Yaourt nature Chocolat	Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de brocolis Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Chocolat
Vendredi 20 décembre	Céleri râpé au fromage blanc Égrené de boeuf BIO Sauce au cumin Coquillettes BIO Légumes piperade Emmental BIO râpé Fruit de saison	Compote pomme BIO poire Lait Corn flakes	Céleri râpé au fromage blanc Égrené de boeuf BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots verts Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire Fromage blanc nature	Égrené de boeuf BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots verts Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire





Le jeudi 18 décembre

Noël magique !

REPAS GRANDS

Velouté de potiron aux marrons
Aiguillette de poulet
Sauce forestière
Pommes pin
Haricots verts BIO persillés
Saint Nectaire AOP
Ananas frais



GOÛTER

Compote pomme BIO
Yaourt nature
Cake façon pain d'épices
Chocolat



MENUS DE DÉCEMBRE



Légende :



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT PÊCHE DURABLE

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

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 23 décembre	Oeuf dur et vinaigrette Emincé de veau Sauce tajine Boulgour BIO Poireaux à la crème Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme banane BIO Munster AOP Pain	Oeuf dur et vinaigrette Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de courgettes Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO Suisse Bio nature	Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de courgettes Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO
Mardi 24 décembre	Pamplemousse Rôti de porc LR Au jus Pommes de terre Purée de carottes Coulommiers Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Fromage blanc nature Biscotte et confiture	Pamplemousse Rôti de porc LR Au jus Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Fromage blanc nature	Rôti de porc LR Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature BIO Compote pomme BIO	Compote pomme BIO
Mercredi 25 décembre						
Jeudi 26 décembre	Chou rouge aux pommes Aiguillette de poulet Sauce aurore Riz BIO Panais vapeur Chaurouce Fruit de saison	Compote pomme BIO mûre Yaourt nature Brioche aux pépites de chocolat	Chou rouge aux pommes Aiguillette de poulet Sauce aurore Purée de pommes de terre Purée de panais Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO mûre Yaourt nature	Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de panais Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO mûre
Vendredi 27 décembre	Cake chèvre et courgette Colin d'Alaska MSC Sauce citronnée Lentilles BIO Haricots beurre Fromage frais à tartiner Compote pomme BIO	Compote pomme BIO raisins secs Fromage blanc nature Galette BIO pur beurre	Cake chèvre et courgette Colin d'Alaska MSC Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de chou fleur Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO raisins secs Fromage blanc nature	Colin d'Alaska MSC Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de chou fleur Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO raisins secs



MENUS DE DÉCEMBRE



Légende :



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT PÊCHE DURABLE

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

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 30 décembre	<p>Lentilles BIO à l'échalote Filet de colin d'Alaska Sauce au curry Gnocchis Courgettes BIO vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO vanille Suisse BIO nature Pain au lait</p>	<p>Lentilles BIO à l'échalote Filet de colin d'Alaska Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de betterave Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO vanille Suisse BIO nature</p>	<p>Filet de colin d'Alaska Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de betterave Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO vanille</p>
Mardi 31 décembre	<p>Macédoine de légumes Sauté de boeuf Sauce façon bourguignon Pommes de terre vapeur Purée de carottes Yaourt nature BIO Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO Fromage blanc nature Sablé nappé chocolat BIO</p>	<p>Macédoine de légumes Sauté de boeuf Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature BIO Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO Fromage blanc nature</p>	<p>Sauté de boeuf Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature BIO Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO</p> 
Mercredi 1er janvier						
Jeudi 2 janvier	<p>Velouté de légumes d'hiver Omelette BIO Sauce aux champignons Lasagnes aux légumes Edam BIO Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO griotte Yaourt nature Crêpe</p>	<p>Velouté de légumes d'hiver Omelette BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de blettes Suisse nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO griotte Yaourt nature</p>	<p>Omelette BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de blettes Suisse nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO griotte</p>
Vendredi 3 janvier	<p>Betteraves BIO Émincé de dinde Sauce tomate Semoule BIO Légumes à couscous Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO Fromage frais à tartiner Biscotte</p>	<p>Betteraves BIO Émincé de dinde Sauce tomate Purée de pommes de terre Purée de haricots verts Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO Suisse BIO nature</p>	<p>Émincé de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots verts Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO</p>

