

LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Chers parents, chers enfants,

Comme chaque mois, voici quelques conseils diététiques pour manger équilibré.

Difficile de faire manger des légumes aux enfants ! (partie 3)

Faire manger des légumes aux enfants et sans aucun doute un défi quotidien pour de nombreux chefs de restaurants scolaires et de parents.

Pour ce faire, nous allons aborder dans les mois à venir dans cette rubrique, quelques trucs et astuces afin de faire apprécier ces végétaux à nos chères têtes blondes !

Eduquer les enfants, le rôle des parents

Les parents ont aussi leur rôle à jouer. Ainsi, il est important qu'ils aient une consommation de fruits et légumes quotidienne et qu'ils montrent ainsi l'exemple à suivre à leur enfant. Cela s'apparente au mimétisme. De même, il est primordial d'aider les enfants à être curieux pour qu'ils goûtent les aliments forts en sensations gustatives, comme par exemple le camembert ou le vinaigre.

INFOS PRATIQUE : Savez-vous qu'il arrive souvent qu'un enfant refuse de goûter des aliments qui lui sont inconnus. Ainsi certaines études ont montré que l'exposition d'un enfant à un légume pendant 10 jours de suite, augmente de manière significative l'acceptation de son goût et que sa réticence à goûter d'autres légumes devenait moindre.

(1*) Increasing food familiarity without the tears P Houston price Appetite 2011 8328

(2*) Augmenter la consommation de fruits et légumes à l'école. Journal de pédiatrie et de puériculture 2008 21270 Stusser.

RESPONSABLE DES MENUS : **Serge FARRUGIA** / Diététicien et Nutritionniste – **Albert DARMAS** Chef cuisinier – **Brigitte PIERI** Directrice de la Sousta

COMMUNE DE BARCELONNETTE

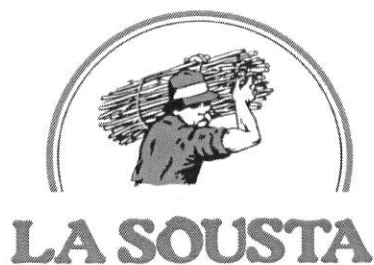
RESTAURANT SCOLAIRE



MENU DE MARS 2017



LA SOUSTA



MARS 2017

JEUDI 2 mars

Salade de betteraves
Lapin rôti
Pates
Camembert
Mandarines

*Présence d'allergènes :
Moutarde , Sulfites*

VENDREDI 3 mars

Concombre sauce bulgare
Pavé de colin sauce béchamel
Pomme de terre vapeur
Petits suisse aromatisés
aux fruits

*Présence d'allergènes :
Poisson et dérivés
moutarde sulfites*

LUNDI 6 mars

Tarte au fromage
Roti de porc
Flageolets
Emmenthal
Oranges

*Présence d'allergènes :
sulfites*

MARDI 7 mars

Chou kouki en salade
Hachis Parmentier
Fromage blanc vanillé

*Présence d'allergènes :
moutarde sulfites*

JEUDI 9 mars

Salade mélangée
(batavia, betteraves et mais)
Navarin d'agneau
(navets, carottes, p de terre)
Kiri
Pêches au sirop

*Présence d'allergènes :
moutarde sulfites*

VENDREDI 10 mars

Salade d'endives
(noix et mimolette)
Hoki au paprika
Carottes Vichy
Tarte aux pommes

*Présence d'allergènes :
poisson et dérivés
moutarde*

LUNDI 13 mars

Salade chou rouge/batavia
Fidéua au poisson
(colin et pates)
Flan Caramel

*Présence d'allergènes :
arachides sulfites œuf et dérivés*

MARDI 14 mars

Lentilles en salade
Sauté de bœuf
Haricots verts
Fromage de l'Ubaye
Poires

*Présence d'allergènes :
Arachides moutarde sulfites*

JEUDI 16 mars

Salade verte sauce vinaigrette
Escalope de porc
Gratin de chou fleur
Camembert
Cake

*Présence d'allergènes :
moutarde œufs sulfites et arachides*

VENDREDI 17 mars

Mortadelle et cornichons
Pavé de merlu sauce aux herbes
Boulgour
Petit suisse aux fruits
Fruits

*Présence d'allergènes :
Poisson et dérivés
fruits a coques*

Sous réserve de modification en fonction des cours et arrivages. Allergènes présents à tous les repas : gluten et produits laitiers

LUNDI 20 mars	MARDI 21 mars	JEUDI 23 mars	VENDREDI 24 mars
Salade haricots verts et échalotes Roti de dindonneau Pates Tortis St. Moret Salade de fruits frais	Carottes râpées sauce ciboulette Cote de porc Haricots beurre Crème dessert choco/vanille Biscuits	Sardines a l'huile Blanquette de veau Riz Carottes Gouda Fruits	Laitue au thon Filet de Hoki pané Petits pois Liégeois au chocolat
<i>Présence d'allergènes : Moutarde , Arachide</i>	<i>Présence d'allergènes : Sulfites Moutarde arachide</i>	<i>Présence d'allergènes : Sulfites poisson et dérivés</i>	<i>Présence d'allergènes : Poisson et dérivés moutarde soja sulfites arachide</i>
LUNDI 27 mars	MARDI 28 mars	JEUDI 30 mars	VENDREDI 31 mars
Salade de pois chiche et oignons Nuggets de volaille et citron Gratin de potiron Fromage de l'Ubaye Poires	Quiche Lorraine Emincé de dinde Trio de légumes en gratin (brocoli, chou, carottes) Petit suisse sucré Kiwi	Pomelos au sucre Colombo de porc Riz créole Vache qui rit Ananas au sirop	Pizza au fromage Filet de cabillaud sauce bretonne Julienne de légumes Pommes
<i>Présence d'allergènes : moutarde arachide</i>	<i>Présence d'allergènes : arachide sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : Sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : poisson et dérivés</i>
LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>Présence d'allergènes :</i>	<i>Présence d'allergènes :</i>	<i>Présence d'allergènes :</i>	<i>Présence d'allergènes :</i>
Sous réserve de modification en fonction des cours et arrivages. Allergènes présents à tous les repas : gluten et produits laitiers			