

**DECEMBRE :
SUGGESTIONS DU SOIR**

L'équilibre alimentaire se fait sur la journée. Pour vous aider, la diététicienne vous propose une composition de repas pour le soir : quels aliments favoriser pour équilibrer la journée (certains aliments peuvent être consommés et décalés au goûter)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
du 30 au 4	Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cru	crudités Complément protidique féculents laitage Fruit cuit	crudités protéines Légumes cuits laitage Fruit cuit	complément protidique légumes cuits fromage Fruit cru	Complément protidique féculents laitage Fruit cru
du 7 au 11	crudités Complément protidique féculents laitage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru	Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cru	crudités Complément protidique féculents laitage Fruit cuit	crudités Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cuit
du 14 au 18	crudités protéines légumes cuits laitage Fruit cuit	crudités Complément protidique Légumes cuits laitage	Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cru	crudités Complément protidique Féculents laitage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru

Complément protidique : l'apport en protéines est réalisé à midi, l'apport en protéine n'est pas indispensable le soir ou on ne proposera à l'enfant qu'un petit peu de viande ou poisson ou œufs

Protéines : on favorisera des viandes maigres ou du poisson ou des œufs

Féculents : pâtes, riz, semoule, petit pois, légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots en grains), pomme de terre ou pain : on insistera sur la qualité des féculents.

Les féculents, le soir, s'ils ne sont pas écrits ne sont pas indispensables ou proposés en petites quantités

Légumes cuits : même s'ils ne sont pas mentionnés, ils peuvent être consommés à volonté (notamment si l'enfant a besoin de volume)

Fromage: type emmental, gouda,...camembert, brie,..., fromage frais,...tomme, roquefort,...

Laitage : yaourt, petit suisse, fromage blanc, yaourt aromatisé sans sucre ajouté...

Divers laitage : le repas de midi a un apport en calcium important on peut proposer des fromages fondus, des flans, voire des desserts lactés

Exemple de menu à partir de la suggestion : du 7 au 11, du 14 au 18

Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	Vend.
Mâche Coquillettes et son jambon mixé Yaourt aromatisé Pomme cuite à la cannelle	pamplemousse poulet à l'aneth choux fleur vapeur petit billy	Œuf dur Spaghetti de carotte (crème fraîche 5% et parmesan) grenade	Salade verte au thon Quinoa à la provençale Fromage blanc avec 1 oreillon d'abricot	Carottes râpées Potée d'endive aux cheveux d'ange et aux aignons Faisselle au coulis de fruit rouge
soupe de légumes steak haché et sa salade verte fromage blanc sur lit de compote	Concombre et carottes râpées Filet de lieu à la tomate Choux de bruxelles Petit suisse	Ragoût d'agneau aux champignons Saint félicien pomme	Choux rouge râpé Filet de dinde Penne à la tomate Yaourt aromatisé Poire cuite	Foie poêlé Légumes à l'étouffée (fenouil+ courgette + carottes + épices à couscous) Bûche chèvre kiwi

profiter du repas du soir pour partager un moment de calme autour de la table: pensez à mâcher pour que votre enfant vous copie !

JANVIER :
SUGGESTIONS DU SOIR

L'équilibre alimentaire se fait sur la journée. Pour vous aider, la diététicienne vous propose une composition de repas pour le soir : quels aliments favoriser pour équilibrer la journée (certains aliments peuvent être consommés et décalés au goûter)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
du 4 au 8	Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cru	crudités Complément protidique féculents fromage Fruit cuit	crudités Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cuit	complément protidique légumes cuits laitage Fruit cru	crudités Complément protidique féculents laitage Fruit cuit
du 11 au 15	crudités Complément protidique féculents laitage Fruit cuit	Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cru	crudités Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru	crudités Complément protidique féculents laitage Fruit cuit
du 18 au 22	crudités Complément protidique légumes cuits laitage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru	Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cru	crudités protéines légumes cuits laitage Fruit cuit	crudités Complément protidique Féculents fromage Fruit cuit
du 25 au 29	Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cru	crudités Complément protidique Féculents laitage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru	protéines féculents laitage Fruit cru	crudités protéines légumes cuits fromage Fruit cuit

Complément protidique : l'apport en protéines est réalisé à midi, l'apport en protéine n'est pas indispensable le soir ou on ne proposera à l'enfant qu'un petit peu de viande ou poisson ou œufs

Protéines : on favorisera des viandes maigres ou du poisson ou des œufs

Féculents : pâtes, riz, semoule, petit pois, légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots en grains) , pomme de terre ou pain : on insistera sur la qualité des féculents.

Les féculents, le soir, s'ils ne sont pas écrits ne sont pas indispensables ou proposés en petites quantité

Légumes cuits : même s'ils ne sont pas mentionnés, ils peuvent être consommés à volonté (notamment si l'enfant a besoin de volume)

Fromage: type emmental, gouda,...camembert, brie,..., fromage frais,...tomme, roquefort,...

Laitage : yaourt, petit suisse, fromage blanc, yaourt aromatisé sans sucre ajouté...

Divers laitage : le repas de midi a un apport en calcium important on peut proposer des fromages fondus, des flans, voire des desserts lactés

Exemple de menu à partir de la suggestion : du 11 au 15, du 18 au 22 et du 25 au 29

Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	Vend.
Salade verte Filet de truite à la tomate Ebbly Yaourt compote	Paleron aux champignons Roquefort mandarine	Endive Lapin aux pruneaux Salsifis au jus brie	Poulet rôti Haricots verts Chaource pomme	Choux rouge râpé Lentille aux oignons et aux cheveux d'ange Yaourt Poire cuite
salade mélangée pillon de volaille purée de potiron fromage blanc au coulis de fruits rouges	Rôti de dindonneau Epinard gratinés (gruyère) grenade	Œuf à la poêle Carottes persillées Brousse Ananas frais	Champignons au citron Pavé de saumon et ses petits légumes Petit suisse compote	Salade composée (salade carottes maïs tomates) Soufflé au jambon et au fromage Pomme cuite aux amandes
Flan de courgette (œuf battu + courgette en rondelle) Fromage blanc Framboise (surgelé)	Salade verte Spaghetti bolognaise maison Petit suisse Oreillon de pêche	Soupe de légumes Rôti de rumsteak Tomme clémentine	Colin sauce raifort Tagliatelles fraîches Yaourt aromatisé kiwi	Mâche à l'ail Escalope de dinde aux épices Endive au gruyère Poire cuite

profiter du repas du soir pour partager un moment de calme autour de la table: pensez à mâcher pour que votre enfant vous copie !