

## FEVRIER : 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
d u 1 au 5	Complément protidique féculents fromage Fruit cru	crudités Complément protidique féculents fromage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru	Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cru	Complément protidique féculents laitage Fruit cru
d u 8 au 12	Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cru	crudités Complément protidique féculents laitage Fruit cuit	crudités complément protidique légumes cuits fromage Fruit cuit	crudités Complément protidique féculents laitage Fruit cuit	Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cru
d u 15 au 19	protéines légumes cuits fromage Fruit cru	crudités Complément protidique Féculents fromage Fruit cuit	protéines Légumes cuits laitage Fruit cru	crudités Complément protidique Féculents fromage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru
d u 22 au 26	crudités complément protidique féculents laitage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru	crudités Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cuit	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 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 1 au 5 et du 22 au 26

Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	Vend.
Escalope de veau sauce au chèvre (crème fraîche 5% + petits palets de chèvre) Champignons à l'étouffée et au persil Framboises (surgelées)	Endive aux dés de feta Filet de dinde poêlé Pois chiche à la sauce basquaise (oignon+ carottes+ sauce façon basquaise) Quetsche au sirop	Poireaux à la cancoillotte Gigot sauce moutarde Salsifis au jus Pomme granny	1/2 pamplemousse rôti de porc aux airelles carottes vapeur yaourt aromatisé au citron	Filet de lieu sauce aux moules Coquillettes Petit suisse poire
<b>concombre au fromage blanc et ciboulette</b> Hachi de poisson (cabillaud thon ou saumon) Pomme au four au miel	Foie poêlé Potiron en purée (potiron cuit vapeur écrasé)et au gruyère banane	Mâche Filet de cheval sauce moutarde Fondue de poireaux Fromage blanc Oreillon de pêche	Escalope de poulet à l'ananas Riz Faisselle à la compote pomme- fraise	Rôti de dindonneau Gratin de chou- fleur au parmesan mangue

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

**MARS :**  
**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
d u 1 au 5	Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cru	crudités protéines Féculents laitage Fruit cuit	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru	Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cru	Complément protidique féculents laitage Fruit cru
d u 8 au 12	crudités Complément protidique féculents fromage Fruit cuit	Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cru	crudités complément protidique légumes cuits fromage Fruit cuit	crudités Complément protidique féculents fromage Fruit cuit	crudités Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cuit
d u 15 au 19	crudités protéines légumes cuits fromage Fruit cuit	Complément protidique Féculents laitage Fruit cru	crudités Complément protidique Légumes cuits fromage Fruit cuit	Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cru	crudités Complément protidique Féculents fromage Fruit cuit
d u 22 au 26	crudités complément protidique féculents laitage Fruit cuit	Complément protidique Légumes cuits laitage Fruit cru	protéines Légumes cuits fromage Fruit cru	crudités protéines Légumes cuits fromage Fruit cuit	crudités Complément protidique Féculents 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 15 au 19 et du 22 au 26

Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	Vend.
<p>Chou rouge râpé Filet de rouget grillé au four Spaghettis de carottes (carottes à l'économe à l'étouffée + crème fraîche à 5% + parmesan) Poire cuite au coulis de fruit rouge</p>	<p>Pâte bolognaise maison Petit suisse papaye</p>	<p>Champignons au citron Paupiette de veau Fenouil braisé à la sauce tomate Chource compote</p>	<p>Rosbif Purée de céleri Fromage blanc Pomme pink lady</p>	<p>Salade verte aux dés de roquefort Farfalles aux légumes (courgette oignons herbes de Provence tomates concassées crème 5%) et aux dés de blanc de dinde Pomme cuite aux amandes</p>
<p>salade frisée haricots rouge façon chili con carne yaourt aromatisé oreillon d'abricot</p>	<p>Soupe de légumes Gratin de courgette (courgette à la vapeur + œuf battu) Fromage blanc ananas</p>	<p>Pamplémousse aux crevettes Filet de dorade aux légumes en papillote Saint Félicien</p>	<p>Carottes râpées Bavette à l'échalote Julienne de légumes Brousse au coulis de fruit rouge</p>	<p>Endive Lapin au four et aux pruneaux Purée de pomme de terre rocamadour</p>

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