

# RESTAURANT SCOLAIRE

## Menu Janvier

## 2026



## Bonne Année



### LE MOT DU NUTRITIONNISTE



### MANGER BOUGER: LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS DE 4 A 11 ANS

*Jouez sur la variété dans la préparation...Un poireau n'a pas le même goût ni le même aspect en vinaigrette, dans un potage mouliné, en tarte ou dans un pot-au-feu.*

*Essayez les cuissons à la vapeur, au four, en papillote, au gril, nature, ou les préparations en sauce, ou même épicées.*

*Votre enfant découvrira différentes couleurs, différentes textures ou différents parfums.*

*Un même légume, trois préparations: en vinaigrette, potage poireaux pommes de terre, tarte aux poireaux...*

*Chaque mois, nous vous proposerons de découvrir un nouveau thème de ce guide Manger-Bouger. Vous y trouverez des informations clés, des astuces pour faciliter votre quotidien.*

*Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes.*

*Au mois prochain!*

*Retrouvez l'ensemble de ce guide sur le site: [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)*