

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 papillotte, 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