

# RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Octobre

2026



## LE MOT DU NUTRITIONNISTE



**MANGER BOUGER: LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS DE 4 A 11 ANS ! CHAQUE MOIS, NOUS VOUS PROPOSERONS D'ABORDER UN EXTRAIT DU GUIDE , CHOISI POUR NOURRIR LA REFLEXION ET OUVRIR L'ECHANGE AUTOUR DE SES ENJEUX ET DE SES ENSEIGNEMENTS.**

*Les goûts se forment durant l'enfance, notamment à partir des expériences, c'est pourquoi il est important de proposer à votre enfant une alimentation variée, adaptée à vos habitudes et à votre disponibilité.*

## MISEZ SUR LES ASSOCIATIONS

*Avec un même légume, vous pouvez varier les recettes! Un même légume n'a pas le même goût ni le même aspect en salade, en tarte ou dans un pot-au-feu.*

*Mettez de la couleur en ajoutant des légumes (courgettes, brocolis, tomates, etc.) ou un peu de sauce tomate dans les pâtes...*

*Attention, le ketchup n'est pas une sauce tomate, il contient beaucoup de sucre!*

*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)