



## La minute de Mme SEL :

La texture des aliments est la sensation lorsqu'on les touche et quand on les met en bouche.

Elle évolue quand tu grandis. Te souviens-tu que les aliments étaient d'abord liquides puis mixés et petit à petit en morceaux ?

Les enfants de la crèche ont choisi des menus hauts en couleurs adaptés à leur jeune âge.

*Sais-tu que lorsque tu cuisines la texture des aliments change ?*



*C'est lors d'une séance de pâtisserie que les enfants ont pu s'en rendre compte.*

*Par exemple, à l'origine l'œuf est visqueux mais il devient dur après cuisson !*



**Maintenant à toi de jouer en reliant les différents aliments à leur texture :**

Farine  
Œuf cru  
Gros sel  
Litchi  
Ananas  
Pomme  
Miel  
Pain

Piquant  
Granuleux  
Rugueux  
Moelleux  
Visqueux  
Collant  
Croquant  
Doux



*A ton avis, quel sens était à l'honneur dans cette plaquette ?*



## Menus

Du 04 janvier  
au 12 février 2016

*Les enfants de la crèche Jeu des Enfants choisissent...*



Œufs, sucre, beurre, farine, levure voilà les ingrédients pour réaliser des palets bretons.

Nous avons testé la recette avec l'équipe d'animation de la crèche et Pophie, la diététicienne de PoivreSel & Bout'chou.

*Les petits gâteaux sont validés !*

*Vous les découvrirez lors de notre semaine de menus.*



Les équipes de l'ALEF et de PSBC vous souhaitent une Bonne Année 2016 !



Semaine 1  
du 4 au 8 janvier

Semaine 2  
du 11 au 15 janvier  
**Les enfants ont choisi**

Semaine 3  
du 18 au 22 janvier

Semaine 4  
du 25 au 29 janvier

Semaine 5  
du 1 au 5 février

Semaine 6  
du 8 au 12 février

LUNDI

**2016**  
Spaghettis à la bolognaise  
Batavia  
Gruyère râpé  
Galette des rois  
**\*\* Spaghettis à la napolitaine**

**MENU ORANGE**

Velouté de potiron  
Filet de colin pané  
Purée de carottes (bio)  
Orange

Rôti de porc à l'ancienne  
*Pommes de terre nature*  
Chou fleur persillé  
Munster  
Flan au caramel

\* Emincé de dinde à l'ancienne  
**\*\* Croqu'tofu**



MARDI

Filet de colin  
sauce hollandaise  
Purée de patate douce  
Camembert  
Banane

**MENU ROUGE**

Salade de betteraves (bio)  
Emincé de bœuf  
à la provençale  
Mini torsades rouges  
Fromage blanc à la framboise  
**\*\* Galette de céréales  
à la tomate**

Tourte à la viande  
Salade de carottes  
Emmental à la coupe  
Poire

**\*\* Quiche aux légumes**

MERCREDI

Crème de champignons  
Sauté de dinde  
sauce paysanne  
Gratin de légumes  
Crème dessert au chocolat  
**\*\* Gratin de pâtes  
aux légumes**

**MENU VERT**

Salade de concombre au  
fromage blanc  
Emincé de dinde aux herbes  
Purée de poireaux  
Pomme verte  
**\*\* Omelette aux herbes**

Salade mêlée mozzarella  
Filet de merlu à l'armoricaine  
Riz pilaf  
Brocoli  
Compote de pommes



JEUDI

Salade de céleri vinaigrette  
Estouffade de bœuf  
aux petits oignons  
Riz  
Chou rouge aux pommes  
Yaourt aux fruits  
**\*\* Croqu'tofu au paprika**

**MENU BLANC  
Végétarien**

Risotto aux champignons  
Salade d'endives  
Brie à la coupe  
Petits suisses (bio) + sucre

Salade de céleri vinaigrette  
Couscous garni  
Semoule  
Légumes à l'oriental  
Fromage blanc au miel  
**\*\* Couscous végétarien**

VENDREDI

Salade de carottes  
au fromage  
Cassoulet garni  
Clémentines  
**\* / \*\* Haricots blancs à la tomate  
Pané végétarien**

**MENU MULTICOLORE**

Saumon au curry  
Boulghour (bio)  
Haricots verts (bio)  
Tomme blanche  
Cocktail de fruits  
Palet Breton

Carbonade flamande  
Farfalles  
Navet à la tomate  
Camembert à la coupe  
Ananas frais  
**\*\* Omelette piperade**



Soupe d'orties  
Emincé de veau à l'échalote  
Riz aux petits légumes  
Petits suisses aux fruits  
**\*\* Poêlée de champignons**

Salade d'endives, pommes et  
bleu  
Nuggets de volaille  
Purée de légumes  
Liégeois à la vanille  
**\*\* Cordon bleu végétarien**

Steak haché de bœuf  
sauce brune  
Macédoine de légumes  
à la crème  
Edam  
Clémentines  
**\*\* Gratin de légumes**

Médailillon de merlu à l'oseille  
Blé  
Carottes vichy  
Comté  
Kiwi

Salade mêlée  
Gratin de volaille aux poireaux  
et torsades  
Yaourt nature + sucre  
**\*\* Fondue de poireaux**

Marmite de poisson  
Pommes de terre nature  
Epinards à la crème  
Gouda  
Mousse au chocolat

**CHANDELEUR  
MENU 100% BIO**

Soupe de légumes  
Boulettes de bœuf et gratin de  
courgettes  
Orange et sa crêpe  
**\*\* Galette de céréales**

**MENU VEGETARIEN**

Fonds d'artichaut vinaigrette  
Gnocchis à la romaine  
Salade verte  
Banane

Salade de carottes au fromage  
Emincé de bœuf à l'estragon  
Riz  
Trio de légumes  
Pomme  
**\*\* Omelette piperade**

Pamplemousse  
Sauté de porc sauce grand-mère  
Polenta  
Haricots beurres à la tomate  
Fromage blanc à la vanille  
**\* Sauté de volaille  
sauce grand-mère  
\*\* Pané végétarien au fromage**

**NOUVEL AN CHINOIS**

Nems  
Poulet sauce aigre douce  
Riz cantonais (Riz bio)  
Clémentines  
**\*\*\* Entrée :  
Bouchées au fromage  
\*\* Riz cantonais végétarien**

**MARDI GRAS**

Salade de champignons frais  
Sauté de bœuf au thym  
Potatoes  
Poêlée de légumes  
Beignet choco-noisette  
**\*\* Croqu'tofu**

Lasagnes  
Salade de carottes  
Camembert  
Yaourt aux fruits  
**\*\* Spaghettis à la napolitaine**

Filet de colin  
sauce au beurre blanc  
Petits pois à la française  
Edam  
Salade de fruits frais

Saucisse de volaille au jus  
Purée de céleri  
Munster à la coupe  
Petits suisses nature + sucre  
**\*\* Œuf dur béchamel**

Produits issus de l'agriculture biologique

Fruits et légumes de saison

Produits locaux

\*Repas sans porc

\*\*Repas sans viande

Menus susceptibles de varier selon les approvisionnements

En cas de question sur les allergènes, merci de contacter  
le responsable de l'accueil périscolaire.