

Menu type pour 2 semaines

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Ce repas doit être pris à la maison pour une meilleure performance des enfants et doit comprendre un laitage, un fruit et un féculent. Si votre enfant a déjà pris son petit déjeuner complet, enlevez alors de la liste l'aliment noté en gras.

Dimanche 1	Lundi 1	Mardi 1	Mercredi 1	Jeudi 1
<p>Une banane</p> <p>1 yaourt nature ou aux fruits avec une barre de céréales nature (type Nature Valley)</p> <p>Salade de pâtes au thon avec des tomates cerises, des concombres et des carottes coupées en petits dés assaisonnée avec du citron, de la moutarde, un peu de sel et de l'huile.</p>	<p>Raisins (une dizaine)</p> <p>Un petit bretzel avec un bâtonnet de fromage</p> <p>Sandwich jambon (dinde, poulet ou veau) avec des tomates et de la salade.</p>	<p>Melons ou pastèques découpés (l'équivalent d'un verre)</p> <p>Un petit pain avec du Labneh</p> <p>Une salade de pommes de terre avec des pois chiches cuits, des olives et des brocolis assaisonnement au choix.</p>	<p>Ananas découpé (l'équivalent de 2 rondelles)</p> <p>Un bagel avec un fromage carré (type Kiri)</p> <p>Une quiche ou une tarte salée avec des ingrédients variés au choix (légumes et thon/poulet/veau), des carottes crues coupées en bâtonnets.</p>	<p>Abricots secs (3) ou raisins secs (petite poignée)</p> <p>2 galettes de riz, fromage en gourde type kiri au chocolat ou à la vanille</p> <p>Manakesh avec de la viande hachée (lahm bi aajin), salade de légumes crus.</p>

Dimanche 2	Lundi 2	Mardi 2	Mercredi 2	Jeudi 2
<p>Une pomme</p> <p>Un Danao, un petit pain au lait</p> <p>Deux pains de mie avec des tranches de dindes, tomates cerises, des olives dénoyautées.</p>	<p>Trois dattes</p> <p>Une barre de céréales aux fruits, un Danette</p> <p>Trois mini pizzas faites maison, concombres et tomates.</p>	<p>Deux clémentines pelées</p> <p>Un fromage avec des petits bâtonnets type Kiri ou Vache qui rit</p> <p>Salade de poulet avec des avocats et du maïs, carottes.</p>	<p>Salade de fruits</p> <p>Un Actimel, un petit gâteau simple fait maison</p> <p>Une salade de riz avec des crabes/crevettes/saumon, des avocats et des carottes.</p>	<p>Des fraises (une dizaine)</p> <p>Une brique de lait nature, deux galettes de maïs</p> <p>Un pain libanais avec du fromage et de la mortadelle/jambon, des tomates et des concombres.</p>

Remarques importantes :

- On a inclus dans ce menu un aliment ou plus de chaque groupe alimentaire (fruit, légumes, protéine, produits laitiers et féculents).
- Pour les élèves du collège et du lycée qui n'aiment pas se restaurer à la cantine, un repas à chauffer est à ajouter.
- Pour les élèves du primaire qui restent l'après-midi à l'école, une collation supplémentaire est à ajouter.
- L'eau est la meilleure boisson pour tous mais si vous aimez donner à vos enfants du jus alors pensez à offrir du jus frais et non pas du jus en brique qui n'est qu'un mélange de sucre et de colorants.
- Variez le type de pain, de fruits et de légumes ainsi que l'assaisonnement des salades pour ne pas ennuyer vos enfants et pour offrir le plus de vitamines possibles.
- Si vous pensez que votre enfant ne mange pas assez (les exemples cités dessus sont plus que suffisants), augmentez alors la quantité de fruits ou de légumes mais ne mettez pas de friandises à la place.
- N'oubliez pas les petits blocs réfrigérants pour garder la nourriture au frais.
- On vous rappelle que les fruits à coque, les bonbons, les sucettes, les barres de chocolats, les boissons gazeuses et énergisantes, les chips, les « doughnuts », les « nuggets », les frites et tout type de « fast-food » ne sont pas autorisés à l'école.

Nesrine GHARIOS

Infirmière scolaire

Lycée Français Théodore Monod