



MENU automne SEMAINE 1

MENU DES GRANDS ET DES MOYENS - SEMAINE 1 DU					AU
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
DEJEUNER DES MOYENS ET GRANDS	<i>Salade d'endive et raisins secs</i>	<i>Carottes râpées</i>	<i>Soupe de citrouille aux pois chiches</i>	<i>Salade verte et maïs et dés de cantal</i>	<i>Pâté de volaille</i>
	<i>Bœuf/carotte</i>	<i>Couscous légume et poulet</i>	<i>Omelette champignon</i>	<i>Pizza jambon</i>	<i>Potimenter de colin avec fromage fondu</i>
	<i>Lentilles</i>	<i>Semoule</i>	<i>Pomme de terre</i>	<i>Frites de carotte</i>	<i>Epinard</i>
	<i>Comté</i>	<i>Fromage de chèvre</i>	<i>Yaourt sucré</i>		
	<i>Compote de fruits</i>	<i>Gâteau pink lady</i>	<i>Clémentine</i>	<i>Smoothie banane, poire et clémentine</i>	<i>Compote de fruits</i>
GOUTER DES MOYENS ET GRANDS	<i>Fromage blanc Poire</i>	<i>Fromage Pain</i>	<i>Lait Pain et confiture/beurre</i>	<i>Petit suisse Compote</i>	<i>Lait Tartelette aux fraises</i>

MENU DES PETITS - SEMAINE 1 DU					AU
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
DEJEUNER DES PETITS	<i>Bœuf</i>	<i>Blanc de poulet</i>	<i>Œuf</i>	<i>Jambon</i>	<i>Poisson au court bouillon</i>
	<i>Purée endive/Pomme de terre avec fromage type emmental</i>	<i>Légumes couscous/semoule de blé fine</i>	<i>Purée carotte/Petits pois</i>	<i>Purée de brocolis/coquillettes et emmental</i>	<i>Purée Epinard/Pomme de terre</i>
		<i>Fromage de chèvre</i>	<i>Yaourt sucré</i>		<i>Fromage fondu</i>
	<i>Fruit cru ou cuit</i>	<i>Fruit cru ou cuit</i>	<i>Fruit cru ou cuit</i>	<i>Fruit cru ou cuit</i>	<i>Fruit cru ou cuit</i>
GOUTER DES PETITS	<i>Biberon lait infantile (si besoin laitage) + Compote de fruits</i>	<i>Biberon infantile (si besoin laitage) + Biscuit adapté</i>	<i>Biberon lait infantile (si besoin laitage) + Compote de fruits</i>	<i>Biberon lait infantile (si besoin laitage) + Biscuit adapté</i>	<i>Biberon infantile (si besoin laitage) + Compote de fruits</i>

COUSCOUS LEGUME ET POULET

A PARTIR DE 15 MOIS

TEMPS DE PREPARATION : 45 mn

INGRÉDIENTS

40g carottes
30g courgettes
30g poireaux
60g pomme de terre
10g branches de céleri
30g navets
10g oignon
30g de semoule crue
30g de viande
5g de sauce tomate
Huile d'olive

Les quantités sont donnés en légumes épluchés

PREPARATION

Bien laver, éplucher, et couper en gros morceaux tous les légumes.
Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole et y faire cuire les oignons.
Ajouter la viande coupée en gros morceaux et faire cuire jusqu'à complète coloration.
Ajouter la sauce tomate et les épices et bien remuer.
Verser tous les légumes dans la casserole et verser de l'eau sans recouvrir totalement la surface de la préparation.
Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes deviennent bien fondants.
Préparer la semoule : mesurer dans un verre le volume de semoule. Mettre le même volume d'eau dans une casserole et la faire porter à ébullition. Verser l'eau chaude sur la semoule et bien égrainer à la fourchette.
Mettre dans une assiette pour bébé 4 cuillères à soupe de semoule, un morceau de chaque légume et un morceau de viande. Couper le tout en petit morceaux adaptés à bébé et ajouter une cuillère à café d'huile d'olive.

GATEAU PINK LADY

A PARTIR DE 15 MOIS

TEMPS DE PREPARATION : 45 mn

INGRÉDIENTS

4 œufs
150g de sucre en poudre
200g de farine
1 sachet de levure chimique
50 ml d'huile de tournesol
4 pommes (pink lady)

Peut être réalisé avec d'autres variétés de pommes ou avec des poires ou abricots selon la saison

PREPARATION

Mélanger les œufs et le sucre, puis ajoutez la farine et la levure après avoir bien mélangé l'ensemble ajoutez l'huile.

Lavez, pelez, épépinez et coupez les pommes en dés de 2 cm de côté environ.

Mélangez les dés à la pâte puis placez le tout dans un moule à manqué préalablement beurré et fariné au four 185 ° pendant 30 mn.

SOUPE DE CITROUILLE AUX POIS CHICHES

A PARTIR DE 15 MOIS

TEMPS DE PREPARATION : 25 mn

INGREDIENTS

100 g de citrouille

50g de pomme de terre

1 branche de thym + ¼ de feuille de laurier

50g de pois chiche (cuits)

1 càc d'huile d'olive

PREPARATION

Lavez, pelez et coupez la citrouille et la pomme de terre en dés

Faites-les cuire avec le thym et le laurier en ajoutant 1 verre d'eau pendant 15 à 20 mn à couvert dans une casserole

Egouttez et réservez le jus de cuisson. Enlevez les aromates.

Ajoutez les pois chiches et mixez le tout avec plus ou moins de jus de cuisson.

Vous pouvez ajouter l'huile et bien mélanger.

OMELETTE CHAMPIGNON

A PARTIR DE 15 MOIS

TEMPS DE PREPARATION : 25 mn

INGREDIENTS

50g de champignons de paris (2 ou 3 champignons)

1 œuf

1 à 2 càs de lait

1 brin de ciboulette

PREPARATION

Lavez les champignons et émincez-les avec ou sans le pied. Puis recouvrez les de quelques gouttes de jus de citron.

Mixez les champignons, l'œuf, le lait et la ciboulette préalablement lavée et ciselée.

Versez l'omelette dans un ramequin et recouvrez d'une soucoupe

Faites cuire 15 mn au bain marie ou au four préchauffée à 250° .

SMOOTHIE BANANE POIRE ET CLEMENTINE

A PARTIR DE 7 MOIS

TEMPS DE PREPARATION : 10 mn

INGREDIENTS pour 2 portions

1 banane
1 clémentine
1 poire
2 càs de fromage blanc

PREPARATION

Pelez et coupez la banane en rondelles.
Pelez, éliminez les filaments blancs des quartiers de la clémentine et coupez-les en deux.
Lavez, pelez et épépinez la poire, puis coupez la en morceaux.
Mixez le tout en ajoutant le fromage blanc.

POTIMENTIER DE COLIN

A PARTIR DE 7 MOIS

TEMPS DE PREPARATION : 20 mn

INGREDIENTS

70g de potiron
50g de pomme de terre
¼ de feuille de laurier
10g de colin
1 petit oignon grelot
1 càs d'huile d'olive
Lait facultatif
10g de fromage fondu.

PREPARATION

Lavez le potiron, pelez-le et enlevez les graines. Lavez et pelez la pomme de terre. Coupez-les en dés.
Faites cuire les légumes avec la feuille de laurier pendant 20 mn à l'eau dans une casserole couverte
Après 10 mn de cuisson, ajoutez le colin
Egouttez et enlevez le laurier et réservez le jus de cuisson.
Dans une poêle, faites revenir l'oignon ciselé avec l'huile
Mixez le potiron et la pomme de terre en ajoutant plus ou moins de jus de cuisson ou du lait selon la consistance désirée. Ajoutez le fromage et mélangez