



## - Le coin des parents -



*Question de Rudy, papa d'Andrew, 15 mois :*

*"Andrew rechigne un peu à manger du poisson, mais je sais que c'est bon pour sa santé. Dois-je le forcer?"*

Quel que soit le plat, il est important de ne pas forcer Bébé à manger, pour éviter de transformer le repas en moment de conflit. Continuez cependant à lui en proposer régulièrement, car c'est en étant régulièrement exposé à des aliments (même ceux qu'il n'aime pas) que votre enfant développe ses goûts et préférences.

Évitez également de cuire votre poisson trop longtemps, son goût devient alors plus prononcé et sa texture plus sèche, ce qui peut déplaire à certains petits palais.

Enfin, pour aider Andrew à se familiariser avec les produits de la mer, pourquoi ne pas l'emmener avec vous à la poissonnerie, ou même à la pêche si c'est une activité que vous pratiquez !



### *Zoom sur... les fruits de mer*

Réputés pour leur saveur délicate et leurs atouts nutritionnels, les fruits de mer regroupent les crustacés (crevette, crabe, tourteau...), les coquillages (moule, coquille saint jacques, bulot...), et les mollusques (seiche, calamar, poulpe).

Le Programme National Nutrition Santé recommande d'attendre les 12 mois de Bébé avant de l'initier aux fruits de mer, à la condition qu'ils soient bien cuits. La consommation de coquillages et poissons crus reste quant à elle déconseillée avant l'âge de 3 ans, au regard des risques microbiologiques (listériose notamment).



SEPTEMBRE - OCTOBRE 2019

*Soyons complices*  
*- Premiers pas -*

ÉDITO

*Du poisson, et pas seulement le 1<sup>er</sup> avril !*

Le poisson possède de nombreux atouts nutritionnels pour votre tout-petit : tout comme la viande, il est une excellente source de protéines, avec en prime des apports intéressants en vitamines, minéraux (sélénium, iode, fluor...) et acides gras essentiels. Pour profiter de tous ses bienfaits, il est recommandé de lui en servir deux fois par semaine (dont au moins une fois des poissons gras tels que saumon, hareng, sardine, maquereau), en alternance avec la viande. Vous pouvez commencer à l'introduire dans les petits plats de Bébé dès le début de la diversification alimentaire, dès 6 mois révolus, en choisissant d'abord des poissons au goût peu prononcé (sole, aiglefin, limande, colin,

cabillaud), et en respectant les quantités suivantes : 5 à 10g/ jour en début de diversification ; 10 à 20g/jour entre 9 et 12 mois ; 20 à 30g/ jour entre 12 et 36 mois. Évitez le plus longtemps possible les poissons séchés, fumés ou en conserve, bien trop salés, ainsi que les poissons frits ou panés. Au moment de l'achat, surveillez également les logos garantissant une pêche durable, préservant les ressources des océans. Sélectionnez par exemple des poissons issus de la filière MSC (Marine Stewardship Council). Un gage de qualité pour que nos enfants profitent pleinement, et surtout durablement, des produits de la mer !

*Votre diététicienne*  
*à votre écoute sur le site*  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

# Menus de Septembre



## Menus du 2 au 27 septembre 2019



Cuisiné par  
nos chefs



Produit local  
et/ou régional  
cuisiné par nos chefs  
(hors fruits frais et produits laitiers)



Produit BIO

lundi 2 septembre	mardi 3 septembre	mercredi 4 septembre	jeudi 5 septembre	vendredi 6 septembre
TOMATES VINAIGRETTE A L'HUILE D'OLIVE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE	MELON (à portionner)	JULIENNE DE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CONCOMBRES A LA CIBOULETTE
ESTOUFFADE DE DINDE (VVF) A LA FORESTIERE	FILET DE HOKI SAUCE BASILIC	SAUTE DE PORC* (VPF, local) AU CURRY	DOS DE COLIN AUX PETITS LEGUMES	EGRENE DE BŒUF (VBF) SAUCE TOMATES-BASILIC
SEMOULE BIO	EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	PENNES BIO	RIZ BIO PILAF	POMMES DE TERRE PERSILLEES
PETITS POIS EXTRA FINS		HARICOTS VERTS	RATATOUILLE	CAROTTES PERSILLEES
CARRE FRAIS	BRIE EN POINTE (à portionner)	KIRI	TOMME BLANCHE (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE BIO
FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES BIO - MYRTILLES	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES BIO - CERISES	FRUIT DE SAISON

lundi 9 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
SALADE D'HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE	CELERI RAPE FROMAGE AIL ET FINES HERBES	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC	CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE
AIGUILLETES DE POULET (VVF) JUS AU THYM	PAVE DE SAUMON SAUCE CREME CIBOULETTE	SAUTE DE BŒUF (VBF, local) AU PAPRIKA DOUX	ROTI DE PORC* (VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS	CABILLAUD AUX HERBES DE PROVENCE
FARFALLES BIO	RIZ BIO CREOLE	POMMES FONDANTES	MACARONIS BIO	GRATN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE
POELEE MERIDIONALE	CHOU ROMANESCO	PIPERADE	HARICOTS PLATS	
MMOLETTE (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	CARRE DE LIGUEUIL (à portionner)	SAINT MORET	BUCHE DE LAIT MI CHEVRE (à portionner)
FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMME BIO VANILLEE	FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE POMMES BIO - PRUNES	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE	SALADE DE PEPINETTES VINAIGRETTE	CONCOMBRES A LA MENTHE	COURGETTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE AU CITRON VERT	POIREAUX VINAIGRETTE A L'ECHALOTE
PAVE DE JAMBON* (VPF) SAUCE AU CUMIN	FILET DE POULET (VVF) FACON NORMANDE (jus de pommes local)	FILET DE HOKI SAUCE AUREORE	PARMENTIER DE POTIRON A L'EGRENE DE BŒUF (dont pommes de terre)	FILET DE LIEU SAUCE A L'ANETH
LENTILLONS BIO (locaux)	BOULGOUR BIO	RIZ BIO CREOLE		BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL
JEUNES CAROTTES	HARICOTS BEURRE	POELEE CHINOISE	CARRE FRAIS BIO	VACHE QUI RIT
COULOMMIERS (à portionner)	EDAM (à portionner)	FROMAGE BLANC AROMATISE	MELON (à portionner)	COMPOTE POMMES BIO - BISCUIT ROSE DE REIMS
COMPOTE POMMES BIO - VERVEINE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES BIO - FRUITS ROUGES		

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
PASTEQUE	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE A LA FRAMBOISE	FLEURETTES DE BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	RADIS ROUGES RAPES FROMAGE AIL ET FINES HERBES	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE
EMINCE DE PORC* (VPF) AUX OLIVES	FILET DE COLIN A LA DIEPPOISE	SAUTE DE BŒUF (VBF, local) A LA NICOISE	WATERZOI DE CABILLAUD	AIGUILLETES DE POULET (VVF) SAUCE AU MIEL (miel local)
RIZ BIO PILAF	TORTIS BIO	PUREE DE POMMES DE TERRE BIO	SEMOULE BIO	POMMES FONDANTES
JARDINIERE DE LEGUMES	COURGETTES	HARICOTS PLATS A L'AIL	RATATOUILLE	CAROTTES PERSILLEES
RONDELE AIL ET FINES HERBES	CAMEMBERT (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	CROC LAIT	PETIT SUISSE NATURE BIO
FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES BIO - RAISIN	FRUIT DE SAISON	TARTE AUX MIRABELLES (à portionner)	FRUIT DE SAISON

\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.\*

\*plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc (SP)