

RECETTE DE SEMOULE AU LAIT

(dès 8 mois)

ingrédients

- 500ml de lait entier
- 40g de semoule fine
- 15 à 20g de sucre (dès 12 mois)
- Une pincée d'épices par portion

1. Commencez par verser le lait dans la casserole et on le fait bouillir.
2. Une fois qu'on atteint le petit bouillon, on verse la semoule fine et le sucre tout en fouettant sans cesser de fouetter pendant 5 bonnes minutes.
3. La semoule va gonfler, vous pouvez ajouter vos épices maintenant (cannelle, vanille, ..)
4. Laissez refroidir à température ambiante puis mettre au réfrigérateur pour obtenir une belle texture.
5. La semoule peut également être mangée chaude ou tiède !
7. Bon appetit bébé !



MON ENFANT REFUSE DE MANGER, QUE FAIRE ?

- **Le moment du repas doit être un moment agréable** que l'enfant voudra recommencer et attendra avec impatience. Faites des repas de votre enfant des moments festifs, joyeux, où tout le monde est heureux de manger de bonnes choses.
- **Présenter les aliments sous différentes formes** : par exemple si votre enfant refuse les haricots verts, n'en faites pas un problème et présentez lui sous d'autres formes en purée, gnocchis ou encore frit.
- **Montrez à votre enfant ce que vous aimez manger** : les enfants nous imitent. Alors, un enfant qui voit ses parents se régaler devant lui sera davantage tenté de découvrir ces aliments qui plaisent tant à ses parents.
- **N'insistez pas** : montrez à votre enfant que ce n'est pas grave. Il a besoin d'être rassuré, n'insistez pas au risque de faire du repas un moment de torture pour lui.
- **Faites le participer à la préparation du repas**. Montrez à votre enfant dès le plus jeune âge comment sont les aliments, d'où ils proviennent, comment on les cuisine. Cela ne peut que lui donner envie d'en savoir plus et de passer à la dégustation.

ELITE RESTAURATION

M I N I

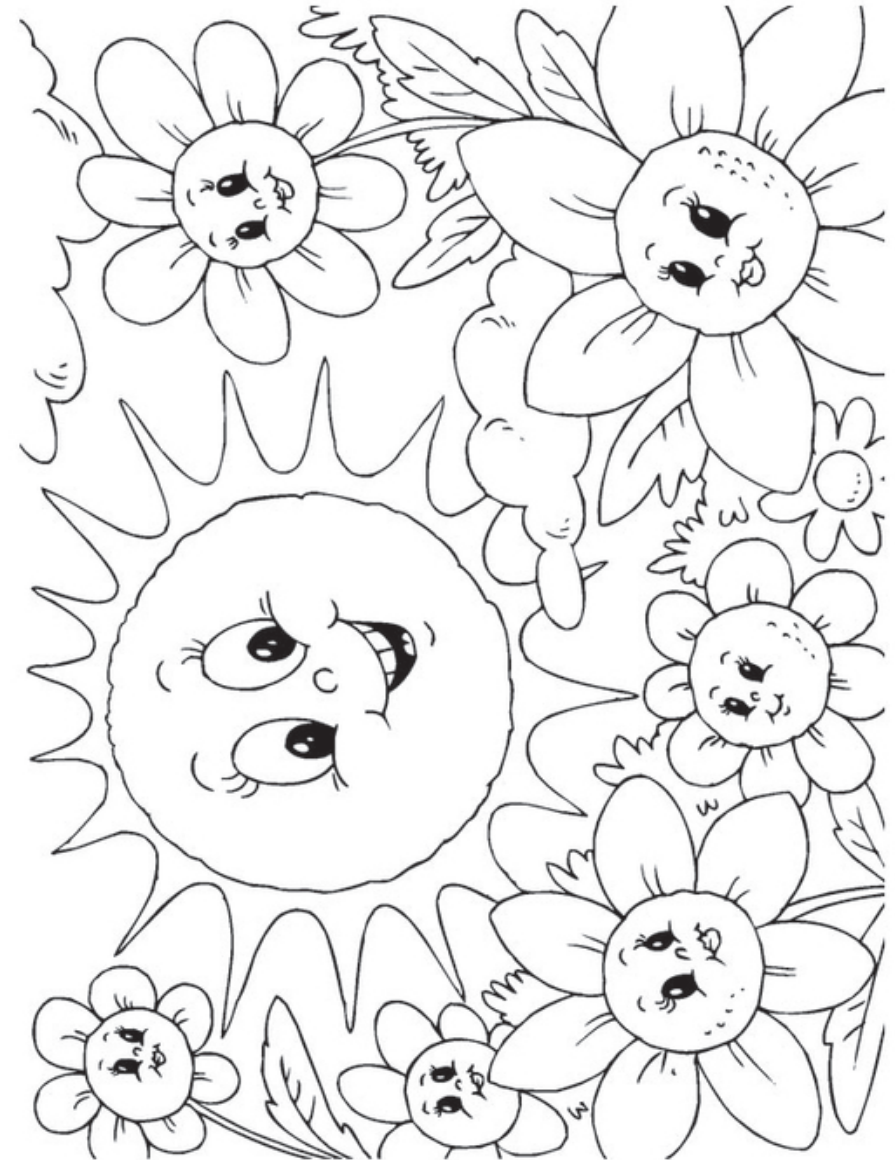
LES PETITS
6 mois - 18 mois

M A G



MARS - AVRIL 2023

COLORIAGE



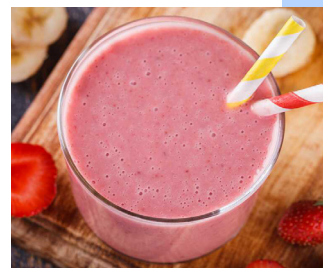
MENUS DE MARS

Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes ⁵ Petit suisse nature Compote ananas	Mouliné de bœuf Purée de carottes Yaourt nature Compote pomme	Mouliné de veau Purée de petits pois Petit suisse nature Compote poire	Mouliné de dinde Purée de haricots verts Yaourt nature Compote abricot	Mouliné de saumon Purée de chou-fleur Petit suisse nature Compote pomme
27 février	28 février	1 mars	2 mars	3 mars
Mouliné de poulet Purée de potiron Yaourt nature Compote fraise	Mouliné de veau Purée de brocolis Fromage blanc nature Compote pomme	Mouliné de poisson blanc Purée de courgettes Petit suisse nature Compote coing	Mouliné de bœuf Purée de céleri Yaourt nature Compote pruneau	Mouliné d'agneau Purée de carottes Petit suisse nature Compote banane
6 mars	7 mars	8 mars	9 mars	10 mars
Mouliné de canard Purée de carottes Fromage blanc Compote fraise	Mouliné d'agneau Purée de chou-fleur Yaourt nature Compote pêche	Mouliné de poisson blanc Purée d'épinards Petit suisse nature Compote fraise	Mouliné de poulet Purée de petits pois Yaourt nature Compote pomme	Mouliné de veau Purée de carottes Petit suisse nature Compote mangue
13 mars	14 mars	15 mars	16 mars	17 mars
Mouliné de bœuf Purée de potiron Yaourt nature Compote coing	Mouliné de poisson blanc Purée d'épinards Petit suisse nature Compote banane	Mouliné de veau Purée de carottes Yaourt nature Compote pruneau	Mouliné de dinde Purée de céleri Fromage blanc nature Compote mangue	Mouliné d'agneau Purée de courgettes Petit suisse nature Compote poire
20 mars	21 mars	22 mars	23 mars	24 mars
Mouliné de saumon Purée de brocolis Yaourt nature Compote abricot	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Petit suisse nature Compote banane	Mouliné de veau Purée de carottes Yaourt nature Compote poire	Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes ⁵ Petit suisse nature Compote pomme	Mouliné de bœuf Purée de petits pois Yaourt nature Compote coing
27 mars	28 mars	29 mars	30 mars	31 mars

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

MENUS D'AVRIL

Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Yaourt nature Compote abricot	Mouliné d'agneau Purée de carottes Petit suisse nature Compote pomme	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Fromage blanc nature Compote banane	Mouliné de bœuf Purée de potiron Yaourt nature Compote cassis	Mouliné de poisson blanc Purée d'épinards Petit suisse nature Compote poire
3 avril	4 avril	5 avril	6 avril	7 avril
FÉRIÉ	Mouliné de poulet Purée 3 légumes ⁵ Petit suisse nature Compote abricot	Mouliné de poisson blanc Purée de haricots verts Yaourt nature Compote pomme	Mouliné d'agneau Purée de petits pois Petit suisse nature Compote fraise	Mouliné de saumon Purée de céleri Yaourt nature Compote pruneau
10 avril	11 avril	12 avril	13 avril	14 avril
Mouliné d'agneau Purée de carottes Yaourt nature Compote ananas	Mouliné de poulet Purée de potiron Petit suisse nature Compote pomme	Mouliné de veau Purée de chou-fleur Yaourt nature Compote framboise	Mouliné de dinde Purée d'épinards Petit suisse nature Compote pruneau	Mouliné de poisson blanc Purée de céleri Yaourt nature Compote poire
17 avril	18 avril	19 avril	20 avril	21 avril
Mouliné de poulet Purée de haricots verts Petit suisse nature Compote pomme	Mouliné de saumon Purée 3 légumes ⁵ Yaourt nature Compote pruneau	Mouliné de bœuf Purée d'épinard Petit suisse nature Compote banane	Mouliné de poisson blanc Purée de courgettes Yaourt nature Compote abricot	Mouliné de dinde Purée de carottes Petit suisse nature Compote coing
24 avril	25 avril	26 avril	27 avril	28 avril



RECETTE DE COMPOTE DE FRAISE, POMME ET POIVRON

ingrédients

- 50g de poivron rouge
- 55g de pomme (golden)
- 80g de fraises

1. Lavez et épluchez la pomme, couper en petits cubes et mettre dans le panier à vapeur.
2. Faire la même opération avec le poivron rouge et c'est parti pour 6 minutes de cuisson !
3. Pendant ce temps lavez et égouttez les fraises puis une fois la cuisson terminée ajoutez les fraises dans le panier et relancez pour 3 minutes.
4. Il ne reste plus qu'à mixer le tout !
5. Bon appétit bébé