

L'offre alimentaire des crèches Esedra prévoit des menus élaborés sur 2 saisons (automne/hiver, printemps/été) avec une rotation de 4 semaines.

Ces menus ont été élaborés par une biologiste nutritionniste conformément aux recommandations scientifiques actuelles, afin de garantir les besoins énergétiques et nutritionnels corrects pour chaque groupe d'âge concerné.

Le menu répond à la demande de l'ONE et il est également directement inspirés par la cuisine méditerranéenne.

Pour le nourrisson, l'allaitement est toujours encouragé et accompagné au sein de nos crèches.

## Menu Automne/Hiver

MOINS DE 12 MOIS					
Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEJEUNER</b>	Dinde Carotte Pâtes premiers mois Huile d'Olive	Bœuf Potiron Pommes de terre Huile de Colza	Colin Panais Riz Huile de Colza	Poulet Petits pois Pommes de terre Huile d'Olive	Maquereau Carottes Pommes de terre Huile de Colza
<b>GOUTER</b>	Poire, banane	Pomme, Banane	Poire, pomme, ananas	Pomme, melon, banane	Pomme, abricot, ananas
PLUS DE 12 MOIS					
<b>COLLATION 9h</b>	Pomme	Kiwi	Poire	Ananas	Orange
<b>DEJEUNER 11h30</b>	Potage aux légumes verts Pâtes sauce Bolognaise (Boeuf, tomates, carottes) Carottes et fenouils gratinés Huile d'Olive	Potage au céleri- rave Risotto au potiron (Mozzarella) Haricots verts à l'huile de Colza	Potage au concombre Œufs brouillés sauce tomate Purée d'épinards Huile d'Olive	Toast au fromage de chèvre Soupe de petits pois avec pain Ciabatta Blanc de poulet à la sauge Salade verte et pomme Huile d'Olive	Potage au potiron Maquereau Chou-fleur au four Pommes de terre persillées Huile de Colza
<b>GOUTER 15H</b>	Poire, raisin, banane Pain brioché au beurre Lait de croissance	Pomme, banane Tartines à la confiture Yaourt	Clémentine, pomme, banane Tartine au beurre (Pain de campagne) Lait de croissance	Pomme, poire, banane Pudding vanille maison Eau minérale	Ananas, pomme banane Céréales ; Riz soufflé Lait de croissance
<b>GOUTER 17H</b>	Galette de maïs	Grissini	Cracotte	Datte	Biscotte

## Menu Automne/Hiver

MOINS DE 12 MOIS					
Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEJEUNER</b>	Poulet Courgettes-scaroles Pommes de terre Huile d'olive	Cabillaud Brocolis Pommes de terre Huile de colza	Porc, Concombre-épinards Riz Huile de soja	Veau Carottes Pommes de terre Huile d'Olive	Saumon Potiron Pommes de terre
<b>GOUTER</b>	Poire, banane	Pomme, banane	Prune, pomme, banane	Pomme, melon, banane	Poire, banane
PLUS DE 12 MOIS					
<b>COLLATION 9h</b>	Pomme	Poire	Kiwi	Raisin	Mandarine
<b>DEJEUNER 11h30</b>	Tomates cerises + Parovita Pâtes au pistou Dés de poulet Salade de betterave-rouge Huile d'olive	Soupe de carottes avec pâtes Cabillaud en croûte Pomme de terre et brocolis au four Huile de colza	Potage Julienne (Céleri – rave, poireaux, chou-fleur) Risotto à la milanaise Rôti de longe de porc au citron Epinards et concombres cuits à la poêle Huile d'olive	Potage à la laitue Omelette Carottes au thym Pomme de terre rissolées Huile de colza	Crudités : carottes, concombre Soupe de lentilles avec orge Purée de pomme de terre et de potiron Huile d'olive
<b>GOUTER 15H</b>	Poire, raisins, banane Tartine au beurre (Pain multicéréales) Yaourt	Pomme, fruits de saison, banane Tartines au fromage Philadelphia (Pain multicéréale) Lait de croissance	Clémentine, pomme, banane Tartines à la purée de potimarron (Pain de campagne) Lait de croissance	Pomme, poire, banane Cake au citron maison Lait de croissance	Raisin, pomme, banane Céréales : riz soufflé Lait de croissance
<b>GOUTER 17H</b>	Petit beurre	Parovita	Galette de maïs	Cracotte	biscotte

## Menu Automne/Hiver

MOINS DE 12 MOIS					
Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEJEUNER</b>	Maquereau Céleri – rave – chicon Pommes de terre Huile d'olive	Bœuf Chou-fleur Pommes de terre Huile de Colza	Veau Carottes Pommes de terre Huile de Colza	Poulet Petit-pois/épinards Pommes de terre Huile d'olive	Colin Haricots verts Riz Huile de colza
<b>GOUTER</b>	Poire, banane	Pomme, banane	Poire, pomme, banane	Pomme, banane	Poire, banane
PLUS DE 12 MOIS					
<b>COLLATION 9h</b>	Ananas	Kiwi	Mandarine	Poire	Pomme
<b>DEJEUNER 11h30</b>	Crudités : carottes, concombre Maquereau Purée de céleri – rave et chicons Huile de colza	Soupe au cresson Filet de poulet Riz au Courgettes Chou Fleurs gratiné Huile d'olive	Pâtes sauce bolognaise (veau, tomates, courgettes) Salade verte Carottes baby au four Huile de colza	Omelette avec épinards Brocolini Pommes de terre rissolées Huile d'olive	Soupe de lentilles Corail Mozzarella Salsifis à la crème
<b>GOUTER 15H</b>	Poire, raisin, banane Tartines au beurre (Pain gris) Lait de croissance	Pomme, fruits de saison, banane Tartine à la confiture (Pain multicéréales) Lait de croissance	Clémentine, pomme, banane Tartines au gouda (Pain de seigle) Lait de croissance	Pomme, poire, banane Sandwich mou beurré Yaourt	Raisins, pomme, banane Céréales : riz soufflé Lait de croissance
<b>GOUTER 17H</b>	Grissini	Pain d'épices	Cracotte	Galette de maïs	Figue

# Menu Automne/Hiver

MOINS DE 12 MOIS					
Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEJEUNER</b>	Poulet Carottes Pâtes premiers mois Huile d'olive	Maquereau Fenouil Pommes de terre Huile de Colza	Veau Courgettes Pommes de terre Huile de soja	Bœuf Brocolis Riz Huile d'olive	Cabillaud Petits pois Pommes de terre Huile de colza
<b>GOUTER</b>	Poire, banane	Pomme, banane	Prune, pomme, banane	Pomme, melon, banane	Poire, banane
PLUS DE 12 MOIS					
<b>COLLATION 9h</b>	Orange	Ananas	Poire	Pomme	Clémentine
<b>DEJEUNER 11h30</b>	Parovita au fromage Kiri Escalope de poulet Carottes persillées Pommes de terre vapeur Huile de Colza	Soupe de pois chiches Pain ciabatta Ricotta Fenouils cuits à l'huile d'olive et au citron	Soupe de poireaux Escalope de veau Purée de Butternut Huile de colza	Soupe aux betteraves rouges Pâtes aux champignons Bœuf Brocolini Huile d'olive	Soupe aux endives Risotto au parmesan Saumon au four Haricots verts aux herbes Huile de colza
<b>GOUTER 15H</b>	Poire, raisin banane Tartines aux granulés de chocolat (Pain d'épeautre) Lait de croissance	Pomme, fruits de saison, banane Tartines au beurre (Pain multicéréales) Lait de croissance	Pomme, poire, banane Riz au lait Eau	Pomme, poire, banane Riz au lait Eau	Raisins, pomme, banane Céréales : riz soufflé Lait de croissance
<b>GOUTER 17H</b>	Dattes	Biscotte	Cracotte	Galette de maïs	Grissini

## Menu Printemps/été

MOINS DE 12 MOIS					
Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEJEUNER</b>	Bœuf Haricots verts Pâtes premiers mois Huile d'olive	Poulet Courgettes Pommes de terre Huile de Colza	Cabillaud Petits pois Pommes de terre Huile de soja	Veau Navets, épinards Pommes de terre Huile de soja	Maquereau Carottes Pommes de terre Huile de colza
<b>GOUTER</b>	Poire, banane	Pomme, pêche, banane	Poire, pomme, banane	Poire, pomme, banane	Pomme, abricot, banane
PLUS DE 12 MOIS					
<b>COLLATION 9h</b>	Ananas	Pastèque	Pomme	Fraise	Kiwi
<b>DEJEUNER 11h30</b>	Toast au fromage de chèvre Pâtes aubergines tomates cerises et basilic (sauce mixée) Omelette au four Haricots verts à la vapeur	Tomates cerises et Grissini Soupe de haricots »canellini » (céleri, carottes, oignon, et sauge) Poulet au romarin et pommes de terre Courgettes à l'ail Huile de colza	Potage au concombre Risotto aux courgettes aux petits pois (fromage Asiago) Salade fraîche Huile d'olive	Potage au cerfeuil Ragoût de veau au romarin (Navets, carottes, pommes de terre et persil) Epinards Huile de colza	Potage au potiron Gnocchetti sardes à la sauce tomate Salade de maquereau Carottes baby à la vapeur Huile d'olive
<b>GOUTER 15H</b>	Poire, kiwi jaune, banane Pain brioché au beurre Lait de croissance	Pomme, fruits de saison, banane Tartines à la confiture (Pain multicéréales) Yaourt	Pêche, pomme, banane Tartines au beurre (Pain de campagne) Lait de croissance	Pomme, poire, banane Pudding vanille maison Galette de maïs	Fruits de saison, pomme, banane Céréales : riz soufflé Lait de croissance
<b>GOUTER 17H</b>	Figue	Galette de maïs	Cracotte	Petit beurre	Biscotte

## Menu Printemps/été

MOINS DE 12 MOIS					
Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEJEUNER</b>	Porc Scaroles Pommes de terre Huile d'olive	Lapin Concombres-épinards Pommes de terre Huile de colza	Veau Courgettes Riz Huile de soja	Bœuf Carottes Pommes de terre Huile d'olive	Colin Duo de chou fleurs et brocolis Pommes de terre Huile de colza
<b>GOUTER</b>	Poire, banane	Pomme, nectarine, banane	Pomme, poire, banane	Pomme, melon, banane	Pomme, abricot, banane
PLUS DE 12 MOIS					
<b>COLLATION 9h</b>	Datte	Ananas	Pomme	Fraise	Poire
<b>DEJEUNER 11h30</b>	Crudités ; concombre Potage de pâtes sauce pistou et tomate Lanière de longe de porc Salade verte et carottes Pommes de terre rissolées Huile d'olive	Soupe de carottes Omelette avec légumes d'été (Epinards-champignons) Pommes de terre et courgettes Persillées Huile de colza	Soupe Julienne Pâtes bolognaise végétarienne et ses petits légumes (carottes, courgettes, céleri-vert et lentilles) Huile d'olive	Potage à la laitue Risotto au parmesan Steak Crottes baby persillées Huile de colza	Soupe de petits pois Filet de colin gratiné Pommes de terre vapeur Duo de chou-fleur et brocolis Huile d'olive
<b>GOUTER 15H</b>	Poire, abricot, banane Tartines au beurre (Pain multi céréales) Yaourt	Pomme, fruit de saison, banane Tartines au fromage Philadelphia Lait de croissance	Melon, pomme, banane Tartines à la purée d'aubergine Lait de croissance	Pomme, poire, banane Cake au citron maison Lait de croissance	Fruits de saison, pomme, banane Céréales ; riz soufflé Lait de croissance
<b>GOUTER 17H</b>	Cracotte	Boudoirs	Galette de maïs	Grissini	Biscotte

## Menu Printemps/été

MOINS DE 12 MOIS					
Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEJEUNER</b>	Agneau Haricots verts Riz Huile d'olive	Bœuf Carottes Pommes de terre Huile de colza	Poulet Petits pois Pommes de terre Huile de soja	Dinde Asperges Pommes de terre Huile d'olive	Cabillaud Choux fleurs Pommes de terre Huile de Colza
<b>GOUTER</b>	Poire, nectarine, banane	Pomme, abricot, banane	Poire, pomme, banane	Pomme, melon, banane	Pomme, pêche, banane
PLUS DE 12 MOIS					
<b>COLLATION 9h</b>	Pastèque	Myrtille	Ananas	Pomme	Poire
<b>DEJEUNER 11h30</b>	Tomates cerises Salade de pommes de terre Haricots verts et rouge Courgettes à l'ail Huile d'olive	Soupe de courgettes Boulette de bœuf en sauce Pommes de terre et carottes au four Huile de colza	Soupe au persil Omelette aux poivrons jaunes Choux-fleurs crus et radis à l'huile et citron Pommes de terre persillée Huile d'olive	Soupe aux carottes Riz avec crème d'asperges Ragout de dinde (navets, carottes) Aubergines et tomates aux herbes fraîches	Soupe au céleri-rave Cabillaud gratinée Chou fleurs vapeur Pâtes à l'huile d'olive
<b>GOUTER 15H</b>	Poire, pomme, banane Tartines pain gris au beurre Lait de croissance	Pomme, fruit de saison, banane Tartines à la confiture Lait de croissance	Nectarine, pomme, banane Tartines au Gouda Lait de croissance	Pomme, poire, banane Sandwich mou beurré Yaourt	Raisins, pomme, banane Céréales ; riz soufflé Lait de croissance
<b>GOUTER 17H</b>	Petit beurre	Cracotte	Galette de maïs	Biscotte	Grissini



# Menu Printemps/été

## MOINS DE 12 MOIS

MOINS DE 12 MOIS					
Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>DEJEUNER</b>	Poulet Aubergines- courgettes Pâtes premiers mois Huile d'olive	Agneau Brocolis Pommes de terre Huile de Colza	Œufs Carottes Pommes de terre Huile de Soja	Bœuf Concombre-épinards Pommes de terre Huile d'olive	Soupe aux endives Saumon Courgettes Pommes de terre Huile de Colza
<b>GOUTER</b>	Poire, banane	Pomme, melon, banane	Poire, pomme, banane	Pomme, banane	Pomme, pêche, banane
PLUS DE 12 MOIS					
<b>COLLATION 9h</b>	Melon	Kiwi	Pastèque	Pomme	Fraise
<b>DEJEUNER 11h30</b>	Tomates cerises et grissini Blanc de poulet à la sauge Tian de courgettes-aubergines et tomates Pommes de terre persillées Huile d'olive	Soupe de courgettes Risotto aux épinards (mozzarella) Petits pois	Soupe aux poireaux Omelette printanière (asperges, persil) Salade de carottes Pommes de terre rissolées Huile d'olive	Parovita au fromage Kiri Crème de pois chiches avec pain ciabata Epinards sautés Tomates cerises, mais Huile de colza	Soupe aux endives Trofie huile d'olive et sauge Filet de saumon gratiné Tourte aux courgettes et tomates
<b>GOUTER 15H</b>	Poire, pomme, banane Tartines aux granulés de chocolat Lait de croissance	Pomme, fruits de saison, banane Tartines au beurre Eau	Pêche, pomme, banane Tartines au houmous Lait de croissance	Pomme, poire, banane Riz au lait Eau	Pomme, banane Céréales ; riz soufflé Lait de croissance
<b>GOUTER 17H</b>	Betterfood	Galette de maïs	Cracotte	Grissini	Parovita