



6 / 18 MOIS

**DU 26 AU
30 MARS
2018**

+ 18 MOIS

Au P'tit blabla:



PUREE AUX POMMES SURPRISE

- Ingrédients pour 1 portion:

120g de pommes

1 boudoir

1 Lavez, épépinez, épluchez et coupez la pomme en morceaux

2 Dans une casserole avec un fond d'eau faites cuire les morceaux de pomme jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants

3 Imbibez le biscuit dans le jus de cuisson des pommes

4 Dans la coupelle de bébé, disposez quelques petits morceaux de pomme, par dessus le petit biscuit et terminez par les morceaux de pomme restants puis servez

Bon appétit

Mes repères

 **Apport protéiné**

 **Fruits et légumes**

 **Féculents**

 **Produit laitier**

 **Produit issu de l'agriculture biologique**

 **Produit fait maison**



Lundi

BOULETTE DE BŒUF
PUREE DE P DE TERRE
SUISSE NATURE SANS SUCRE
PUREE DE P FRAISE

SOUPE D'ASPERGES
PARMENTIER DE BŒUF
SALADE VERTE
CANTAFRAIS
PUREE DE P FRAISE

Mardi

FILET DE POISSON AU BOUILLON
PUREE DE POTIRON
YAOURT NATURE SANS SUCRE
PUREE DE P PRUNEAUX

POTAGE DE LEGUMES
FILET DE POISSON SAUCE TROPICAL
MACARONIS
YAOURT NATURE
FRUIT

Mercredi

SAUTE DE CANARD AU BOUILLON
PUREE DE BROCOLIS
FROMAGE BLANC SANS SUCRE
PUREE DE POIRE

CAROTTES RAPEES AUX RAISINS
SAUTE DE CANARD AU POIVRE VERT
BROCOLIS PERSILLADE
BRIE
RIZ AU LAIT MAISON

Jeudi

SAUTE DE MOUTON AU BOUILLON
PUREE D'HARICOTS VERTS
SUISSE NATURE SANS SUCRE
PUREE DE POMMES

EBLY/CAROTTES/ANANAS/OLIVES
SAUTE DE MOUTON PROVENCALE
HARICOTS VERTS
PETIT LOUIS
FRUIT

Vendredi

JAMBON BLANC
PUREE DE BLANC DE POIREAU
YAOURT NATURE SANS SUCRE
PUREE DE PECHE

SOUPE DE LEGUMES
PIZZA CAMPIONE (bœuf/poivrons/origan)
SALADE VERTE
GOUDA
PUREE DE PECHE



6 / 18 MOIS

**du 2 au 6
Avril 2018**

+ 18 MOIS

FERIE

Lundi

FERIE

BLANC DE POULET AU BOUILLON
PUREE D'EPINARDS
YAOURT NATURE SANS SUCRE
PUREE P BANANE

Mardi

POMELOS
BLANC DE POULET AU BOUILLON
PETITS POIS
MIMOLETTE
BANANE

FILET DE POISSON AU BOUILLON
PUREE D'HARICOTS BEURRE
SUISSE NATURE SANS SUCRE
PUREE PECHE

Mercredi

ENDIVES VINAIGRETTE
FILET DE MERLU SAUCE AUX FRUITS DE MER
HARICOTS BEURRE
BOURSIN
RIZ AU LAIT MAISON

ROTI DE DINDE AU BOUILLON
PUREE DE POTIRON
FROMAGE BLANC NATURE SANS SUCRE
PUREE P COING

Jeudi

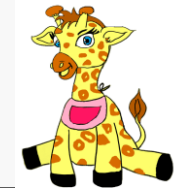
SALADE LARDONS/CROUTONS
CROQUE MONSIEUR AU JB DE DINDE
SALADE VERTE
SAINT PAULIN
COMPOTE POMME COING

SAUTE BŒUF AU BOUILLON
PUREE DE CHOU FLEUR
YAOURT NATURE SANS SUCRE
PUREE DE POIRE

Vendredi

CONCOMBRE AU MAÏS
BŒUF BOURGUIGNON
CHOU FLEUR AU GRATIN/EBLY
EMMENTHAL
FRUIT

Au P'tit blabla:



Rafie et les Légumes

Aujourd'hui Rafie ne veut pas manger les légumes

Que faire?

- 1) la punir
- 2) la forcer
- 3) lui faire autre chose à manger
- 4) la laisser tranquille
- 5) lui demander de goûter

La découverte de nouveaux aliments, peut être un moment de refus pour l'enfant : entre la peur de la nouveauté et l'affirmation de soi, cette étape peut être difficile pour les parents. Il n'existe pas de solution magique, cependant il ne faut pas forcer l'enfant, l'inciter à goûter et ne pas lui faire autre chose à manger. Un enfant ne se laissera pas mourir de faim.

Mes repères

- Apports protéinés
- Fruits et légumes
- Féculents
- Produits laitiers

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit fait maison





6 / 18 MOIS

**du 9 au 13
Avril 2018**

+ 18 MOIS

BLANQUETTE DE VEAU AU BOUILLON
PUREE D'HARICOTS VERTS
SUISSE NATURE SANS SUCRE
PUREE DE PECHE

Lundi

CAROTTES RAPEES
BLANQUETTE DE VEAU
HARICOTS VERTS
BRIE
RIZ AU LAIT MAISON

FILET DE SAUMON AU BOUILLON
PUREE DE P DE TERRE
FROMAGE BLANC NATURE SANS SUCRE
PUREE P FRAISE

Mardi

SALADE ANANAS/SOJA
FILET DE SAUMON A L'OSEILLE
GRATIN DAUPHINOIS
GOUDA
PUREE P FRAISE

ROTI DE BŒUF AU BOUILLON
PUREE 3 LEGUMES
YAOURT NATURE SANS SUCRE
PUREE DE P COING

Mercredi

TABOULE PRINTANIER
ROTI DE BŒUF
POTEE PRINTANIERE (chou, fenoui, carottes, poireau)
FROMAGE BLANC
FRUIT

FILET DE POISSON AU BOUILLON
PUREE D'EPINARDS
SUISSE NATURE SANS SUCRE
PUREE DE POIRE

Jeudi

SALADE COMPOSEE
MARMITE DE POISSON A L'ORIENTALE
COQUILLETES
CANTAFRAIS
SALADE DE FRUITS FRAIS

ESCALOPE DE DINDE AU BOUILLON
PUREE DE POTIRON
FROMAGE BLANC NATURE SANS SUCRE
PUREE P BANANE

Vendredi

CHOU BLANC VINAIGRETTE
ESCALOPE DE DINDE SAUCE AU MIEL
POEELE DE LEGUMES/P RISSOLEES
TOMME BLANCHE
FRUIT

Au P'tit blabla:



DOUCEUR DE LEGUMES AU SAUMON

- Ingrédients pour 1 portion :

100g de pommes de terre

50g de carotte

50g de potiron

20g de saumon

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 cuillère à café de crème fraîche

1 pincée d'aneth

1 Lavez, épluchez et coupez la carotte et la pomme de terre

2 Lavez, égrainer, épluchez et coupez le potiron

3 Faites cuire le tout avec le saumon au cuit-vapeur une dizaine de minutes

4 A la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche et l'huile puis mixez

5 Mettez une pincée d'aneth sur le dessus dans l'assiette pour faire joli

6 Servez

Mes repères

Apport protéiné

Fruits et légumes

Féculents

Produit laitier

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit fait maison





6 / 18 MOIS

**DU 16 AU
20 AVRIL
2018**

+ 18 MOIS

ESCALOPE DE POULET AU BOUILLON
PUREE DE HARICOTS VERTS
YAOURT NATURE SANS SUCRE
PUREE DE POMMES

Lundi

RADIS BEURRE
ESCALOPE DE POULET AU BOUILLON
RIZ SAUCE TOMATE
CAMEMBERT
PUREE DE POMMES

BOULETTE DE BŒUF AU BOUILLON
PUREE DE BROCOLIS
SUISSE NATURE SANS SUCRE
PUREE DE P COING

Mardi

BETTERAVES VINAIGRETTE
BOULETTE DE BŒUF AU BOUILLON
POELEE DE LEGUMES ET P DE TERRE
BOURSIN
FRUIT

GIGOT DE MOUTON AU BOUILLON
PUREE DE BLANC DE POIREAUX
FROMAGE BLANC SANS SUCRE
PUREE DE P PRUNEAUX

Mercredi

SALADE FROMAGERE
GIGOT DE MOUTON
FLAGEOLETS
EMMENTHAL
PUREE DE P PRUNEAUX

ESCALOPE DE PORC AU BOUILLON
PUREE DE CAROTTES
YAOURT NATURE SANS SUCRE
PUREE P FRAISE

Jeudi

SALADE DE PÂTES AU THON
ESCALOPE DE PORC AU BOUILLON
SALSIFIS ET CAROTTES
YAOURT NATURE SANS SUCRE
FRUIT

FILET DE POISSON AU BOUILLON
PUREE D'EPINARDS
SUISSE NATURE SANS SUCRE
PUREE DE PECHE

Vendredi

ENDIVES AUX NOIX ET JAMBON
FILET DE POISSON SAUCE AIGRE DOUCE
SEMOULE AUX PETITS LEGUMES
BUCHE DE CHEVRE
PUREE DE PECHE

Au P'tit blabla:



POMME DE TERRE-COURGETTE ET BOEUF

- Ingrédients pour 1 portion :

80g de pomme de terre

100g de courgette

10g de bœuf

1cuillère à café d'un mélange d'huiles

- Préparation en 7 étapes :

1 Lavez, épluchez, épépinez et coupez la courgette

2 Lavez, épluchez et coupez la pomme de terre

3 Disposez le tout dans une casserole avec un peu d'eau

4 Laissez cuire jusqu'à ce que les morceaux deviennent bien tendres

5 A la fin de la cuisson, mixez le tout avec le mélange d'huiles

6 Dans une poêle, faites cuire la viande à cœur sans la faire colorer

7 Dans l'assiette de bébé, disposez la viande de manière à former un tronc d'arbre puis la purée de courgette au dessus pour former le haut de l'arbre puis servez à bébé

Mes repères

 **Apports protéinés**

 **Fruits et légumes**

 **Féculentes**

 **Produits laitiers**

 **Produit issu de l'agriculture biologique**

 **Produit fait maison**

