

Menu du soir - AUTOMNE

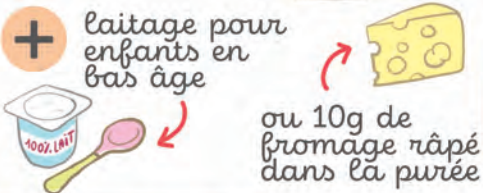
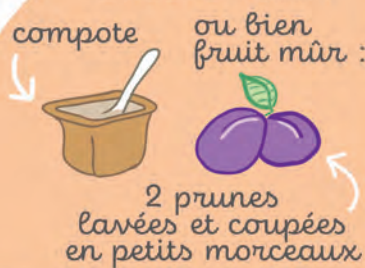
Purée de potiron (ou potimarron)



Bien écraser et ajouter une noisette de beurre

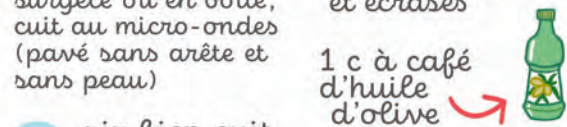


+ si bébé a encore faim :



Menu du midi - HIVER

Saumon et légumes/riz



En dessert :
clémentines : 1 ou 2



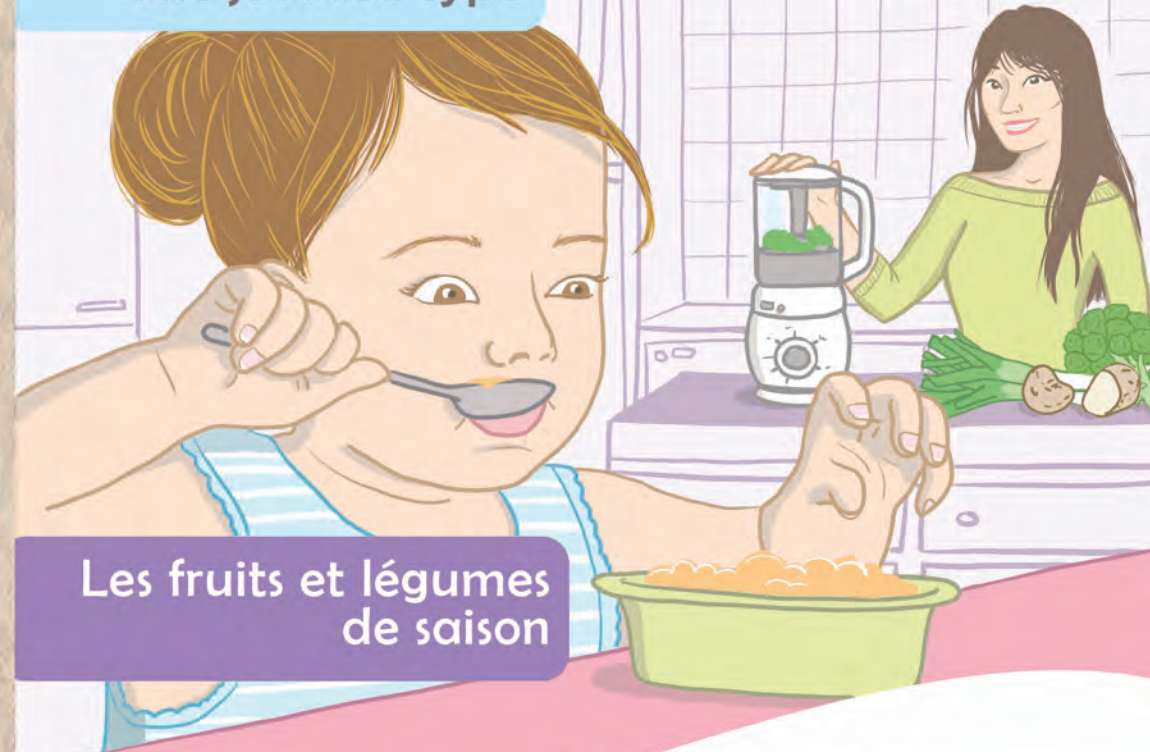
détailler en quartiers et couper chaque quartier en 2 ou 3 morceaux

ALIM'

tout-petits

de 1 à 3 ans

Alimentation : une journée type



Les fruits et légumes de saison

Repas du midi : les recettes de saison



réalisé avec
le soutien de :



Direction générale
de la cohésion sociale

La journée type de Bébé de 1 à 3 ans



Les fruits et légumes de saison

<p>PRINTEMPS</p> <p>Légumes : brocoli, carotte, courgette (épluchée et épépinée), haricot vert, poivron, épinard.</p> <p>Fruits : cerise, framboise, fraise, pomme, banane, melon.</p>	<p>ÉTÉ</p> <p>Légumes : brocoli, carotte, courgette, épinard, haricot vert, poireau, poivron.</p> <p>Fruits : abricot, banane, cerise, fraise, framboise, melon, pêche et nectarine, poire, pomme, prune.</p>
<p>HIVER</p> <p>Légumes : brocoli, carotte, céleri, courge, chou-fleur, poireau, potiron.</p> <p>Fruits : banane, clémentine, kaki, kiwi, poire, pomme, orange.</p>	<p>AUTOMNE</p> <p>Légumes : brocoli, carotte, chou-fleur, courge, épinard, poireau, potiron.</p> <p>Fruits : banane, clémentine, figue, kiwi, orange, poire, pomme, prune, raisin.</p>

Menu du midi - PRINTEMPS Dorade au brocoli

laver et couper le brocoli (150g)

laver et éplucher la pomme de terre (50g)

les faire cuire à la vapeur

faire cuire la dorade (30g) avec le citron au micro-ondes

écraser les légumes à la fourchette et émietter le poisson. mélanger le tout et ajouter le beurre

c'est prêt !

En dessert :
laitage pour enfants en bas âge
ou quelques framboises

Menu du midi - ÉTÉ Couscous

200g de légumes cuits à la vapeur : carottes + courgettes

(écrasées ou mixées)

30g (ou 6cc) de blanc de poulet cuit (non coloré) mixé

50g de semoule fine cuite

1 à 2 cc d'huile d'olive

c'est prêt !

En dessert :
une pêche bien mûre, épluchée et écrasée