

LA DIVERSIFICATION



La diversification alimentaire est une étape importante dans la première année de bébé.

Selon les dernières recommandations liées à la petite enfance, il est conseillé d'introduire des aliments "solides" à partir de quatre mois révolus et au plus tard à six mois. Il est par ailleurs constaté que le risque d'allergies alimentaires diminue si les introductions ont été faites durant cette période.

Et s'il n'y a pas d'ordre particulier à respecter, il faudra veiller à proposer un nouvel aliment à la fois tout en s'adaptant aux capacités masticatoires de bébé.

Pour les fruits, on peut commencer par les proposer cuits et mixés, sans ajout de sucre. Puis petit à petit, bien mûrs et coupés.

Leurs formes, couleurs et textures variées mettront les sens de bébé en éveil... tant au niveau du goût que de la vue ou la préhension !



Les fruits rouges

Avec une moyenne de 85 à 92% d'eau, ils regorgent de qualités !

Faibles en sucres et en calories, ils sont riches en vitamines et notamment la C... ainsi qu'en fibres et potassium... Ils contribuent à couvrir nos besoins nutritionnels tout en facilitant la digestion.

A consommer en pleine saison pour faire le plein de vitamines et de plaisir !



La fraise

Sans doute un des fruits les plus appréciés des petits comme des plus grands !

Gariguette, Ciflorette, Mara des Bois, Charlotte... de biens jolis noms pour des saveurs inégalées...

La saison tant attendue démarre en mai et se poursuit jusqu'au milieu de l'été pour les variétés les plus tardives.

Faciles à cultiver, elles raviront les enfants : entières, en confiture, dessert ou coulis.

Et quelle fierté de les planter avec Bébé et de pouvoir si facilement les récolter et les déguster !

La question de parent

Justine, maman de Maeva, 6 mois :
"Les fraises provoquent des allergies, à quel moment puis-je en donner à ma fille ?"

Les fruits rouges et tout particulièrement la fraise, sont réputés allergisants.

En fait, ils ne sont pas considérés comme allergènes majeurs.

La fraise peut provoquer des petites rougeurs car il s'agit d'un fruit "histamino-libérateur".

Il s'agit d'une simple réaction cutanée sans gravité !

Par ailleurs, il est conseillé, même en cas de "terrain propice" aux allergies alimentaires, de diversifier l'alimentation entre quatre et six mois, de façon à développer la tolérance de bébé face aux différents allergènes.

La découverte des saveurs !

Granités à la fraise

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 300 g de fraises
- le jus d'1/2 citron
- 10 cl de sirop de sucre de canne

1. Laver, équeuter et couper les fraises.
2. Les réduire en purée à l'aide d'un mixeur. Ajouter le jus d'1/2 citron et le sucre de canne, mélanger.
3. Verser dans un plat en fine couche et disposer au congélateur.
4. Laisser prendre le granité pendant environ 4 heures. Déguster !



MENUS D'AVRIL



Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT PÊCHE DURABLE

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 29 avril	Salade de pépinettes Rôti de dinde Sauce brune aux oignons Boulgour BIO Carottes persillées Pont de l'Evêque AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO griotte Fromage blanc nature Palet pur beurre	Salade de pépinettes Rôti de dinde Bouillon de légumes Boulgour BIO Purée de panais Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO griotte Fromage blanc nature	Rôti de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de panais Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO griotte
Mardi 30 avril	Mousse de thon Emincé de veau Sauce aux olives Pommes de terre vapeur Brocolis à la crème Suisse BIO nature Fruit de saison	Compote pomme BIO datte Saint Nectaire AOP Pain	Mousse de thon Emincé de veau Bouillon de légumes Pommes de terre vapeur Purée de brocolis Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO datte Yaourt nature	Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de brocolis Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO datte
Mercredi 1er mai						
Jeudi 2 mai	Concombre et vinaigrette Filet de colin Sauce paprika Blé doré Tomates au four Yaourt nature Fruit de saison	Compote pomme BIO prune Lait entier Corn flakes	Concombre et vinaigrette Filet de colin Bouillon de légumes Blé doré Purée d'épinards Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO prune Suisse nature	Filet de colin Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée d'épinards Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO prune
Vendredi 3 mai	Radis émincés Égrené de boeuf Façon bolognaise Semoule BIO Haricots plats Saint Paulin Fruit de saison	Compote pomme BIO poire Entremet au caramel Brioche	Radis émincés Égrené de boeuf Façon bolognaise Semoule BIO Purée d'aubergine et carotte Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire Yaourt nature	Égrené de boeuf Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée d'aubergine et carotte Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire



MENUS DE MAI



Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT LABELLIÉ



PRODUIT PÊCHE DURABLE

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 6 mai	<p> Betteraves à la framboise Jambon blanc LR Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Ratatouille Yaourt nature Fruit de saison </p>	<p> Compote pomme BIO mûre Fromage frais nature Biscotte </p>	<p> Betteraves à la framboise Jambon blanc LR Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature Compote pomme BIO </p>	<p> Compote pomme BIO mûre Fromage blanc nature </p>	<p> Jambon blanc LR Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de carottes Yaourt nature Compote pomme BIO </p>	<p> Compote pomme BIO mûre </p>
Mardi 7 mai	<p> Salade de carottes râpées Filet de hoki Sauce au curcuma Semoule BIO Courgettes sautées à l'ail Camembert Fruit de saison </p>	<p> Compote pomme BIO pruniaux Yaourt nature Pain et beurre </p>	<p> Salade de carottes râpées Filet de hoki Bouillon de légumes Semoule BIO Purée de courgettes Suisse nature Compote pomme BIO </p>	<p> Compote pomme BIO pruniaux Yaourt nature </p>	<p> Filet de hoki Bouillon de légumes Purée de patate douce Purée de courgettes Suisse nature Compote pomme BIO </p>	<p> Compote pomme BIO pruniaux </p>
Mercredi 8 mai						
Jeudi 9 mai	 					
Vendredi 10 mai	<p> Salade de tomates Émincé de dinde Façon basquaise Riz BIO Haricots verts persillés Gouda BIO Fruit de saison </p>	<p> Compote pomme BIO rhubarbe Suisse nature Sablé nappé chocolat </p>	<p> Salade de tomates Émincé de dinde Façon basquaise Riz BIO Purée de haricots verts Fromage blanc nature Compote pomme BIO </p>	<p> Compote pomme BIO rhubarbe Suisse nature </p>	<p> Émincé de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots verts Fromage blanc nature Compote pomme BIO </p>	<p> Compote pomme BIO rhubarbe </p>

MENUS DE MAI



Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT PÊCHE DURABLE

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
Lundi 13 mai	Salade de pommes de terre Sauté de porc Sauce Dijonnaise Perles de pâtes Carottes persillées Suisse nature Fruit de saison	Compote pomme BIO abricot Bûchette mi chèvre Biscotte	Salade de pommes de terre Sauté de porc Bouillon de légumes Perles de pâtes Purée de navets Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot Yaourt nature	Sauté de porc Bouillon de légumes Purée de patate douce Purée de navets Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO abricot
Mardi 14 mai	Rillettes de thon au fromage frais Omelette BIO Sauce tomate Pommes de terre vapeur Chou fleur Yaourt BIO nature Fruit de saison	Compote pomme BIO vanille Fromage blanc nature Pain et confiture	Rillettes de thon au fromage frais Omelette BIO Sauce tomate Pommes de terre vapeur Purée de chou fleur Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille Fromage blanc nature	Omelette BIO Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de chou fleur Yaourt BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille
Mercredi 15 mai	Concombre et vinaigrette Émincé de dinde Façon blanquette Pépinettes Haricots beurre à l'ail Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise Suisse BIO nature Crêpe	Concombre et vinaigrette Émincé de dinde Bouillon de légumes Pépinettes Purée de haricots verts Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise Suisse BIO nature	Émincé de dinde Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de haricots verts Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise
Jeudi 16 mai	Cake au fromage Égrené de boeuf Sauce Milanaise Riz BIO Petits pois au jus Yaourt nature Fruit de saison	Compote pomme BIO pêche Yaourt nature Cookie BIO	Cake au fromage Égrené de boeuf Sauce Milanaise Riz BIO Purée de petits pois Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pêche Yaourt nature	Égrené de boeuf Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de petits pois Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pêche
Vendredi 17 mai	Macédoine de légumes Filet de cabillaud Sauce à l'aneth Boullgour BIO Brocolis vapeur Suisse nature Fruit de saison	Compote pomme BIO ananas Fromage à tartiner Petit beurre	Macédoine de légumes Filet de cabillaud Bouillon de légumes Boullgour BIO Purée de céleri Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO ananas Fromage blanc nature	Filet de cabillaud Bouillon de légumes Purée de pommes de terre Purée de céleri Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO ananas

