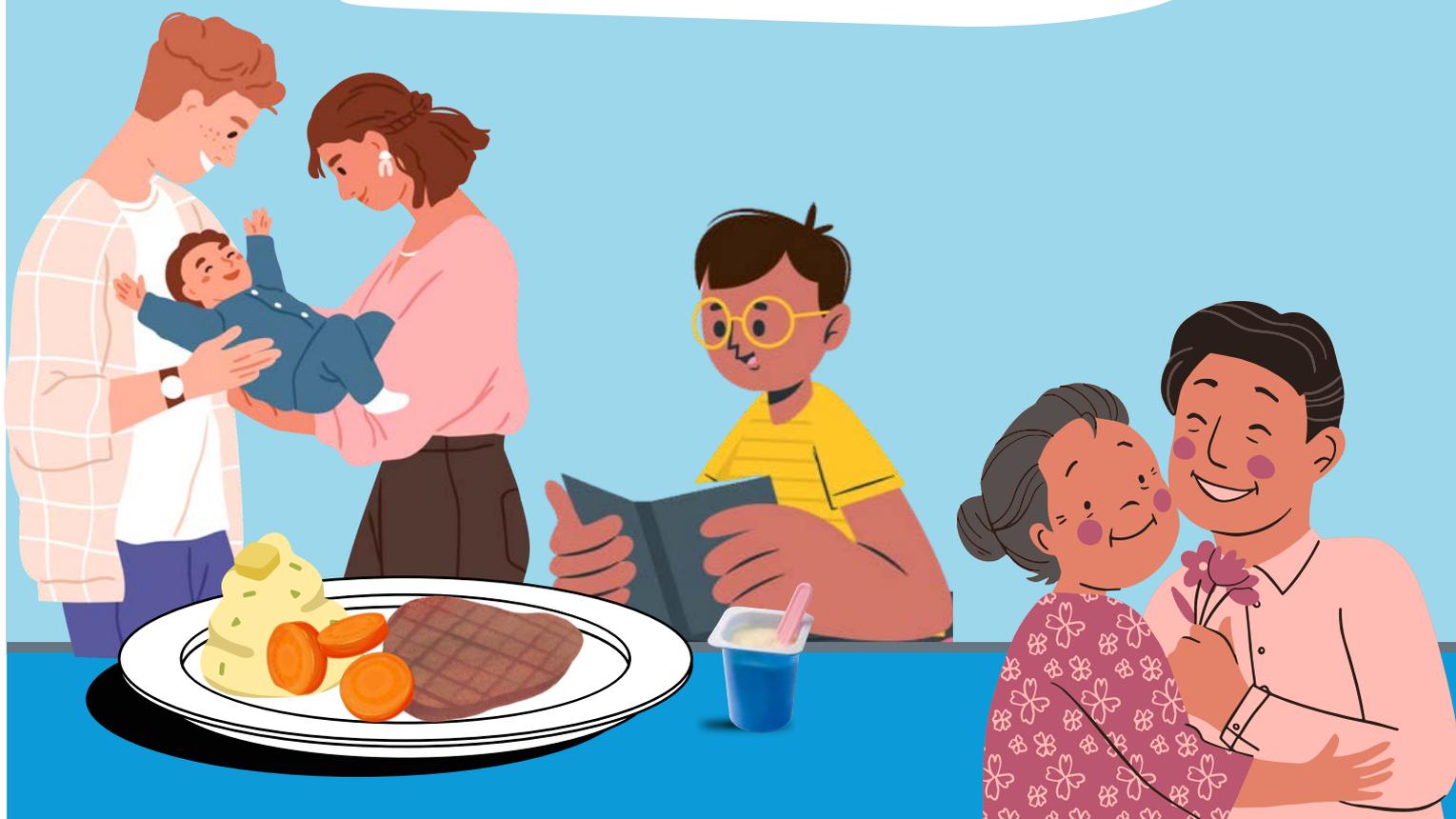


qu'est ce qu'on mange ?

# PICTO'MENU

de 6 à 150 ans



il n'y a pas d'âge pour poser cette question





## PROVENANCE DES ALIMENTS



## LES SAISONS



printemps



Été



automne



hiver

## LES PRODUITS LAITIERS

chèvre



vache



brebis



## LES PROTÉINES

boeuf



volailles (poulet, dinde, canard)



porc



végétale

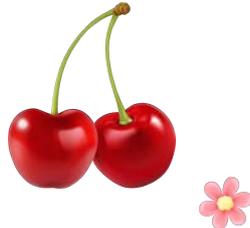


# LES FRUITS

abricot



cerise



citron



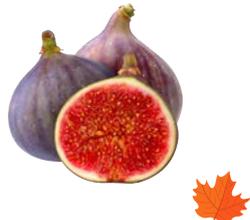
coing



clémentine



figue



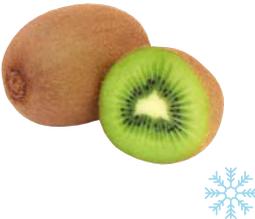
fraise



framboise



kiwi



mandarine



melon



mirabelle



mûre



myrtille



nectarine



orange



pamplemousse



poire



pomme



pêche



pruneau



raisin



rhubarbe



pastèque



## LES FRUITS OLÉAGINEUX

amande



cacahuète



châtaigne



noisette



noix



noix de  
cajou



noix de  
pécan



olive



pistache



# LES FRUITS ÉXOTIQUES

avocat



ananas



fruit de la  
passion



banane



datte



grenade



litchi



mangue



noix de coco



# LES LÉGUMES

ail



artichaud



asperge



aubergine



betterave



blette



brocoli



butternut



carotte



céleri



champignon



chou



chou de Bruxelles



chou-fleur



chou rouge



concombre



cornichon



courgette



échalotte



endive



épinard



fenouil



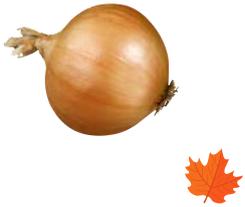
haricot vert



navet



oignon



panais



petit pois



poireau



poivron



potiron



radis



salade



salsifi



tomate



# LES FÉCULENTS

## LES CÉRÉALES

avoine



blé



quinoa



semoule



riz

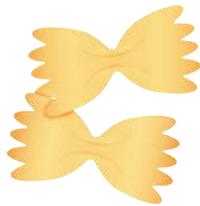


## LES PÂTES

coquillette



farfalle



fusilli



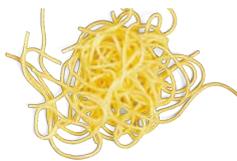
gnocchi



penne



spaghetti



tagliatelle



ravioli



## LES PAINS

biscotte



pain de mie



pain



## LA POMME DE TERRE

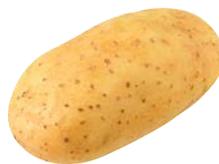
frite



patate douce



pomme  
de terre



potatoes



purée



## LES LÉGUMINEUSES

boulette  
végétale



fève



flageolet



haricot blanc



haricot rouge



lentille corail



lentille verte



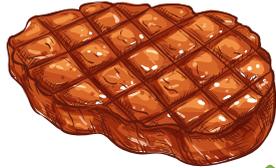
nuggets  
végétal



pois chiche



steak végétal



tofu



## LES PRODUITS LAITIERS

### LE LAIT

brique de lait



verre de lait



### LE YAOURT

yaourt



# LES FROMAGES

babybel



brie



camembert



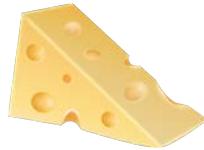
chèvre



edam



emmental



féta



fromage blanc



gouda



kiri



mimolette



mozzarella



roquefort



tomme



vache qui rit



# LES MATIÈRES GRASSES ET SAUCES

beurre



crème fraîche



ketchup



mayonnaise



moutarde



pesto



sauce tomate



sauce soja



vinaigrette



## LES PRODUITS SUCRÉS ET GRAS

barre de  
céréales



biscuit



brioche



chocolat



cookie



confiture



crêpe



croissant



gâteau  
chocolat



gaufre



jus de fruit



madeleine



miel



mousse  
au chocolat



pain au  
chocolat



roulé



soda



tarte



pancake



## LES DESSERTS LACTÉS SUCRÉS

boule de glace



crème brûlée



crème dessert



flan



île flottante



liégeois



riz au lait



# VIANDES, POISSONS, OEUFS

boulette



blanc de poulet



canard



cordon bleu



côte de porc



cuisse de poulet



escalope



jambon de dinde



jambon de porc



viande



nuggets



pâté



saucisse



saucisson



steak haché



## LES POISSONS

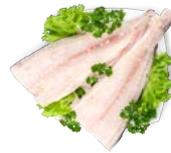
boite de thon



crevette



dos de colin



moule



poisson



poisson pané



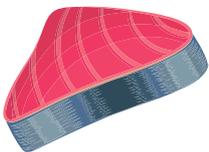
sardine



saumon



thon



# LES OEUFS

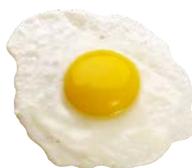
oeuf



oeuf dur



oeuf au plat



omelette



oeuf mimosa



# PLATS PRÉPARÉS

## LES SANDWICHS

burger



club sandwich



croque monsieur



wrap



## LES PÂTES EN SAUCE

cannelloni



lasagne



pâtes bolognaises



pâtes carbonara



pâtes au pesto



salade de pâtes



raviolis



## LES PLATS

bœuf  
bourguignon



chili con  
carne



couscous



choucroute



crêpe salé



feuilleté



gratin



hachis  
parmentier



paëlla



poêlée de  
légumes



poulet au  
curry



ratatouille



riz  
cantonais



soupe



quiche



pizza



## LES SALADES

macédoine



salade  
niçoise



salade de  
concombre



taboulé



# L'ÉPICERIE

## LES CONDIMENTS

farine



levure



huile d'olive



huile de tournesol



poivre



sel



sucre



## LES HERBES AROMATIQUES

basilic



bouquet garni



coriandre



persil



romarin



thym



# LES REPÈRES SPATIO-TEMPORELS

## LES MOIS DE L'ANNÉE

janvier 

février 

mars 

avril 

mai 

juin 

juillet 

août 

septembre 

octobre 

novembre 

décembre 

## LES JOURS DE LA SEMAINE

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

## LES DATES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**31**

## LES CHIFFRE / HEURES

Chiffres / heures

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**00**

**00**

**00**

**00**

**00**

**30**

**30**

**30**

**30**

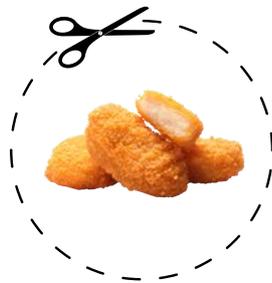
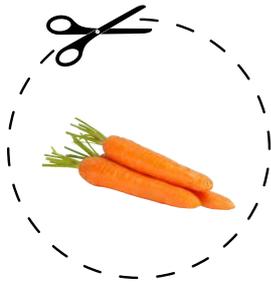
**30**



# ✂ À DÉCOUPER



## IMAGIER ALIMENTAIRE

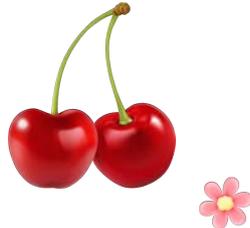


# LES FRUITS

abricot



cerise



citron



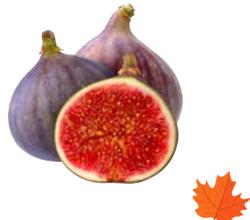
coing



clémentine



figue



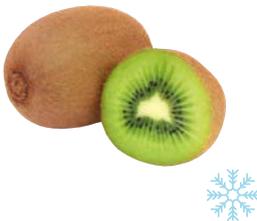
fraise



framboise



kiwi



mandarine



melon



mirabelle



mûre



myrtille



nectarine



orange



pamplemousse



poire



pomme



pêche



pruneau



raisin



rhubarbe



pastèque



## LES FRUITS OLÉAGINEUX

amande



cacahuète



châtaigne



noisette



noix



noix de  
cajou



noix de  
pécan



olive



pistache



# LES FRUITS ÉXOTIQUES

avocat



ananas



fruit de la  
passion



banane



datte



grenade



litchi



mangue



noix de coco



# LES LÉGUMES

ail



artichaud



asperge



aubergine



betterave



blette



brocoli



butternut



carotte



céleri



champignon



chou



chou de Bruxelles



chou-fleur



chou rouge



concombre



cornichon



courgette



échalotte



endive



épinard



fenouil



haricot vert



navet



oignon



panais



petit pois



poireau



poivron



potiron



radis



salade



salsifi



tomate



# LES FÉCULENTS

## LES CÉRÉALES

avoine



blé



quinoa



semoule



riz

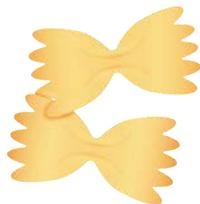


## LES PÂTES

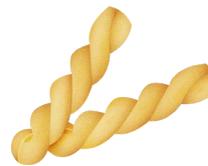
coquillette



farfalle



fusilli



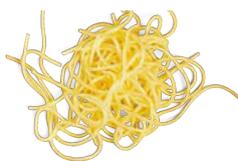
gnocchi



penne



spaghetti



tagliatelle



ravioli



## LES PAINS

biscotte



pain de mie



pain



## LA POMME DE TERRE

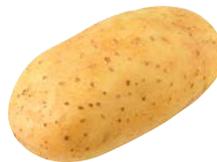
frite



patate douce



pomme  
de terre



potatoes



purée



## LES LÉGUMINEUSES

boulette  
végétale



fève



flageolet



haricot blanc



# LES MATIÈRES GRASSES ET SAUCES

beurre



crème fraîche



ketchup



mayonnaise



moutarde



pesto



sauce tomate



sauce soja



vinaigrette



## LES PRODUITS SUCRÉS ET GRAS

barre de  
céréales



biscuit



brioche



chocolat



haricot rouge



lentille corail



lentille verte



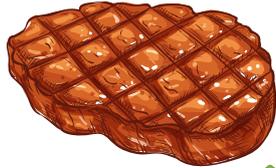
nuggets  
végétal



pois chiche



steak végétal



tofu



## LES PRODUITS LAITIERS

### LE LAIT

brique de lait



verre de lait



### LE YAOURT

yaourt



# LES FROMAGES

babybel



brie



camembert



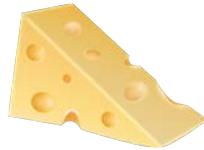
chèvre



edam



emmental



féta



fromage blanc



gouda



kiri



mimolette



mozzarella



roquefort



tomme



vache qui rit



cookie



confiture



crêpe



croissant



gâteau  
chocolat



gaufre



jus de fruit



madeleine



miel



mousse  
au chocolat



pain au  
chocolat



roulé



soda



tarte



pancake



## LES DESSERTS LACTÉS SUCRÉS

boule de glace



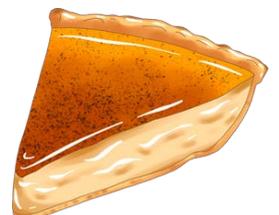
crème brûlée



crème dessert



flan



île flottante



liégeois



riz au lait



# VIANDES, POISSONS, OEUFS

boulette



blanc de poulet



canard



cordon bleu



côte de porc



cuisse de poulet



escalope



jambon de dinde



jambon de porc



viande



nuggets



pâté



saucisse



saucisson



steak haché



## LES POISSONS

boite de thon



crevette



dos de colin



moule



poisson



poisson pané



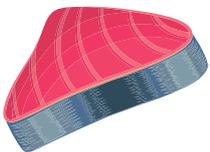
sardine



saumon

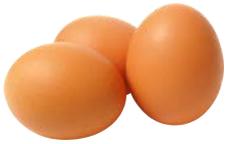


thon



# LES OEUFS

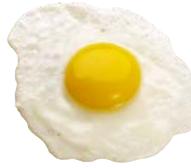
oeuf



oeuf dur



oeuf au plat



omelette



oeuf mimosa



# PLATS PRÉPARÉS

## LES SANDWICHS

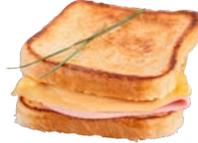
burger



club sandwich



croque monsieur



wrap



## LES PÂTES EN SAUCE

cannelloni



lasagne



pâtes bolognaises



pâtes carbonara



pâtes au pesto



salade de pâtes



raviolis



## LES PLATS

bœuf  
bourguignon



chili con  
carne



couscous



choucroute



crêpe salé



feuilleté



gratin



hachis  
parmentier



paëlla



poêlée de  
légumes



poulet au  
curry



ratatouille



riz  
cantonais



soupe



quiche



pizza



## LES SALADES

macédoine



salade  
niçoise



salade de  
concombre



taboulé



# L'ÉPICERIE

## LES CONDIMENTS

farine



levure



huile d'olive



huile de tournesol



poivre



sel



sucre



## LES HERBES AROMATIQUES

basilic



bouquet garni



coriandre



persil



romarin



thym



# LES REPÈRES SPATIO-TEMPORELS

## LES MOIS DE L'ANNÉE

janvier 

février 

mars 

avril 

mai 

juin 

juillet 

août 

septembre 

octobre 

novembre 

décembre 

## LES JOURS DE LA SEMAINE

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

## LES DATES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**31**

## LES CHIFFRE / HEURES

Chiffres / heures

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**00**

**00**

**00**

**00**

**00**

**30**

**30**

**30**

**30**

**30**