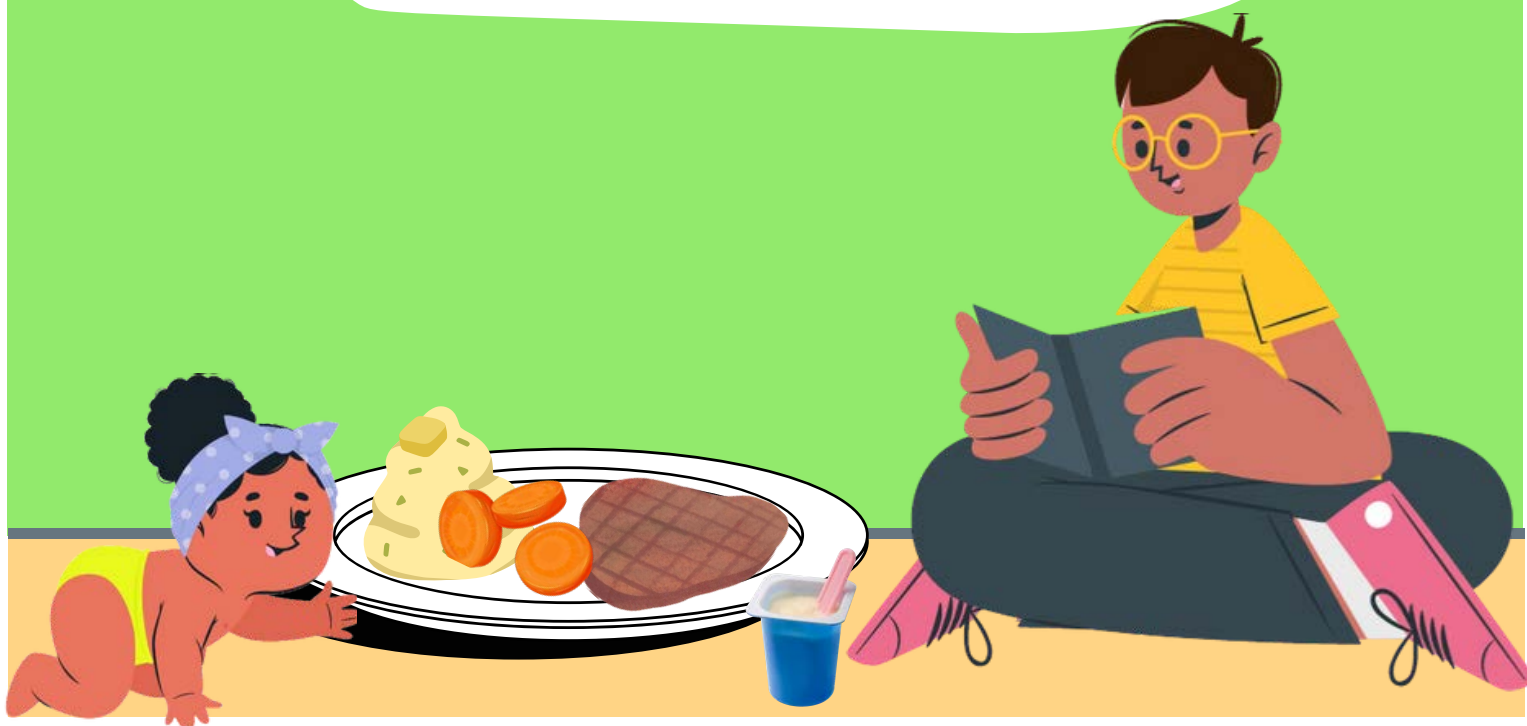


qu'est ce qu'on mange ?

PICTO'MENU

de 2 à 6 ans



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



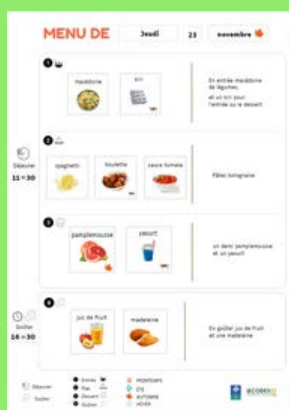
PICTO'MENU est composé de **deux parties**

- **3 planches réutilisables** (un menu journalier, un plateau pour composer des assiettes équilibrées et une pyramide alimentaire)
- **1 imagier alimentaire en deux parties**, classé par familles d'aliments

Fiches de l'imagier



Planche de menu réutilisable



Conseils d'utilisation

- peut être utilisé en complément d'un menu classique,
- à afficher à la hauteur du public concerné,

Picto'menu offre une variété d'utilisations

• les **familles d'aliments**



• les **saisons**



• composition d'un **repas équilibré**



• des **recettes de cuisine**

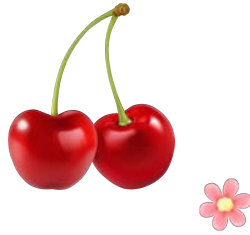
peut être utilisé pour des apprentissages transversaux tels que le **français**, **les mathématiques**, **les sciences**, et les besoins des **apports journaliers**, par exemple.

LES FRUITS

abricot



cerise



citron



clémentine



figue



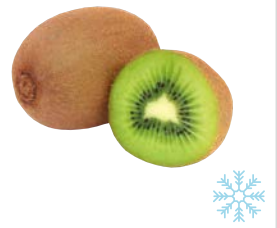
fraise



framboise



kiwi



mandarine



melon



mirabelle



mûre



myrtille



nectarine



orange



pamplemousse



poire



pomme



pêche



raisin



pastèque



LES FRUITS OLÉAGINEUX

amande



cacahuète



châtaigne



noisette



noix



noix de
cajou



noix de
pécan



olive



pistache



LES FRUITS ÉXOTIQUES

avocat



ananas



banane



datte



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



courgette



échalotte



endive



épinard



fenouil



haricot vert



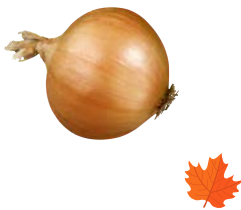
maïs



navet



oignon



petit pois



poireau



poivron



potiron



radis



salade



tomate



LES FÉCULENTS

LES CÉRÉALES

avoine



blé



quinoa



semoule



riz



LES PÂTES

coquillette



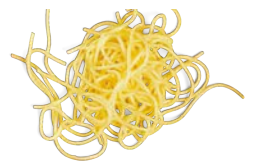
farfalle



gnocchi



spaghetti



LES PAINS

biscotte



pain de mie



pain



LA POMME DE TERRE

frite



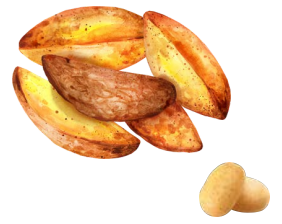
patate douce



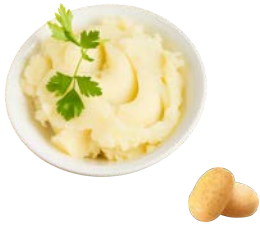
pomme
de terre



potatoes



purée



LES LÉGUMINEUSES

fève



flageolet



haricot blanc



lentille brune



lentille corail



lentille verte



pois chiche



steak végétal



tofu



LES PRODUITS LAITIERS

LE LAIT

brique de lait



LE YAOURT

yaourt



LES FROMAGES

babybel



camembert



chèvre



emmental



kiri



vache qui rit



LES MATIÈRES GRASSES ET SAUCES

beurre



crème fraîche



ketchup



mayonnaise



moutarde



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



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



moule



poisson



poisson pané



sardine



saumon



L'OEUF

oeuf



PLATS PRÉPARÉS

LES SANDWICHS

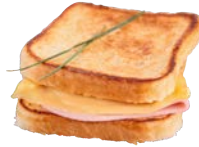
burger



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

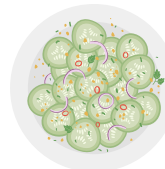
macédoine



salade
niçoise



salade de
concombre



taboulé



tomate
mozzarella



L'ÉPICERIE

LES CONDIMENTS

cornichon



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

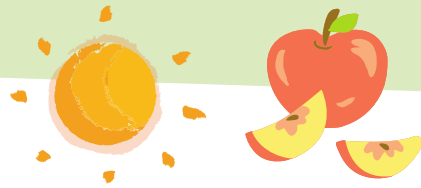
30

30

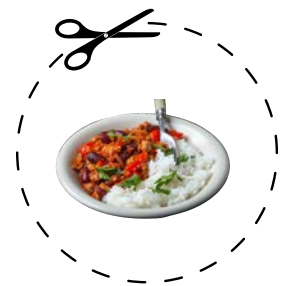
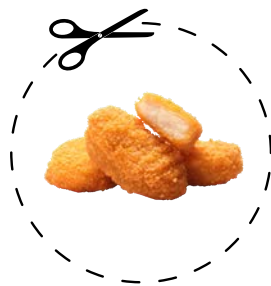
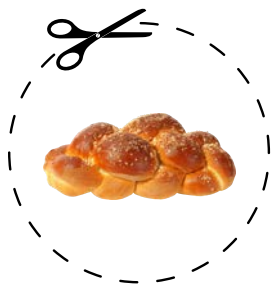
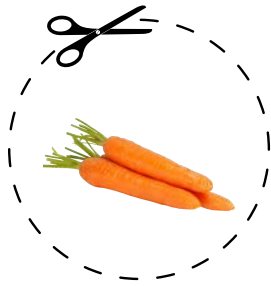
30



✂ À DÉCOUPER



IMAGIER ALIMENTAIRE

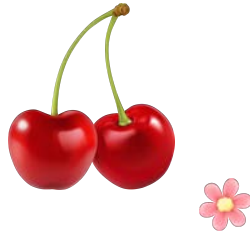


LES FRUITS

abricot



cerise



citron



clémentine



figue



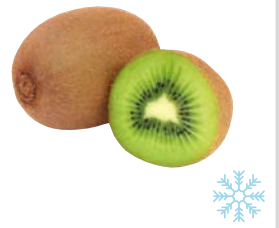
fraise



framboise



kiwi



mandarine



melon



mirabelle



mûre



myrtille



nectarine



orange



pamplemousse



poire



pomme



pêche



raisin



pastèque



LES FRUITS OLÉAGINEUX

amande



cacahuète



châtaigne



noisette



noix



noix de
cajou



noix de
pécan



olive



pistache



LES FRUITS ÉXOTIQUES

avocat



ananas



banane



datte



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



courgette



échalotte



endive



épinard



fenouil



haricot vert



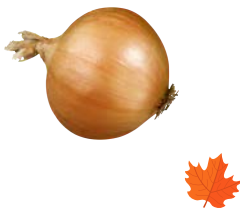
maïs



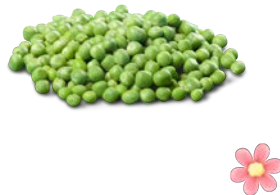
navet



oignon



petit pois



poireau



poivron



potiron



radis



salade



tomate



LES FÉCULENTS

LES CÉRÉALES

avoine



blé



quinoa



semoule



riz



LES PÂTES

coquillette



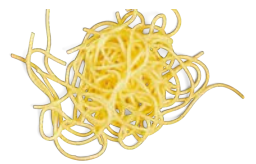
farfalle



gnocchi



spaghetti



LES PAINS

biscotte



pain de mie



pain



LA POMME DE TERRE

frite



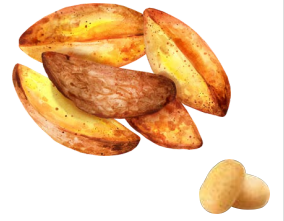
patate douce



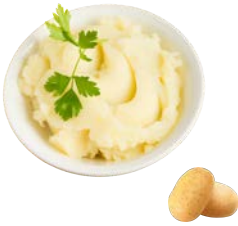
pomme
de terre



potatoes



purée



LES LÉGUMINEUSES

fève



flageolet



haricot blanc



lentille brune



lentille corail



lentille verte



pois chiche



steak végétal



tofu



LES PRODUITS LAITIERS

LE LAIT

brique de lait



LE YAOURT

yaourt



LES FROMAGES

babybel



camembert



chèvre



emmental



kiri



vache qui rit



LES MATIÈRES GRASSES ET SAUCES

beurre



crème fraîche



ketchup



mayonnaise



moutarde



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



soda



tarte



pancake



LES DESSERTS LACTÉS SUCRÉS

boule de glace



crème brûlée



crème dessert



flan



île flottante



liégeois



riz au lait



VIANDES, POISSONS, OEUFS

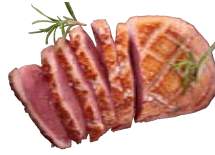
boulette



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



moule



poisson



poisson pané



sardine



saumon



L'OEUF

oeuf



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

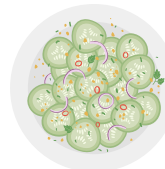
macédoine



salade
niçoise



salade de
concombre



taboulé



tomate
mozzarella



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