

Menus du Lundi 15 Avril au Vendredi 19 Avril 2024

LE MENU DU JOUR	L'APPORT NUTRITIONNEL JOURNALIER (en % sur la journée pour un enfant de maternelle et d'élémentaire)			IDEES D'EQUILIBRE JOURNALIER Menus conseils pour le soir
Lundi 15 Avril				
Batavia en vinaigrette ☀️ Sauté de porc 🐷 sauce aigre douce Carottes et chou romanesco Cantal à la coupe 🇫🇷 🇪🇺 Flan pâtissier Pain 🇫🇷 🇪🇺		Maternelle	Elémentaire	Pomme de terre en robe des champs et pois gourmands sautés persillés Yaourt Fruit
	Protéines	40 %	44 %	
	Lipides	38 %	35 %	
	Glucides	31 %	29 %	
	Calcium	28 %	28 %	
Mardi 16 Avril				
Pizza au fromage Oeufs durs 🇫🇷 🇪🇺 Gratin d'épinards Pomme 🇫🇷 🇪🇺 🇫🇷 🇪🇺 Pain 🇫🇷 🇪🇺		Maternelle	Elémentaire	Pâtes au basilic et parmesan Compote
	Protéines	33 %	37 %	
	Lipides	36 %	37 %	
	Glucides	35 %	31 %	
	Calcium	39 %	35 %	
Jeudi 18 Avril				
Chou rouge en vinaigrette ☀️ Blanquette de veau 🐄 Riz créole Fourme d'Ambert à la coupe 🇫🇷 🇪🇺 🇫🇷 🇪🇺 Orange 🇫🇷 🇪🇺 🇫🇷 🇪🇺 Pain 🇫🇷 🇪🇺		Maternelle	Elémentaire	Salade de céréales et crudités Fromage blanc au coulis de fruits rouges
	Protéines	38 %	42 %	
	Lipides	40 %	37 %	
	Glucides	41 %	38 %	
	Calcium	31 %	28 %	
Vendredi 19 Avril				
Carottes râpées citronnées ☀️ Filet de colin 🐟 🇫🇷 🇪🇺 🇫🇷 🇪🇺 sauce tomate Poêlée de légumes et pommes de terre Brie à la coupe Banane ☀️ Pain 🇫🇷 🇪🇺		Maternelle	Elémentaire	Champignons citronnés Galette de brocolis Crème de tapioca à la vanille
	Protéines	42 %	46 %	
	Lipides	32 %	30 %	
	Glucides	32 %	29 %	
	Calcium	20 %	22 %	

Conseil de la semaine : Un petit-déjeuner est indispensable pour bien démarrer la journée. N'oublions donc pas les bonnes habitudes : un produit laitier, un fruit, un produit céréalier ainsi qu'une boisson, peu sucrée !

Poisson ou préparation à la base de poisson contenant plus de 70% de poisson et deux fois plus de protéines que de lipides

Produit issu de l'Agriculture Biologique

Produit d'Appellation d'Origine Protégée

Produit d'Indication Géographique Protégée

Produits riches en oméga 3 et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement

Viande de France

Produit Label Rouge

L'origine de la viande sera communiquée 48 heures à l'avance par affichage

Produits locaux et/ou frais de saison

Plat sans chair animale

Label MSC (Marine Steward Council) - Pêche durable

Fruits, légumes et laitages subventionnés dans le cadre du programme de l'UE à destination des écoles

Certification environnementale Niveau 2 (CE2)

Issu d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale

Flasher moi

Ces menus pourront subir certaines modifications en raison des problèmes qui pourraient survenir au moment de leur réalisation