

Menus du Lundi 13 Mai au Vendredi 17 Mai 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	
<b>Lundi 13 Mai</b>				
Pizza au fromage Oeufs durs Gratin d'épinards Pomme Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Chou rouge en vinaigrette Pâtes aux carottes Yaourt
	<b>Protéines</b>	33 %	37 %	
	<b>Lipides</b>	36 %	37 %	
	<b>Glucides</b>	35 %	31 %	
	<b>Calcium</b>	39 %	35 %	
<b>Mardi 14 Mai</b>				
Toast de pâté de volaille Salade de haricots verts, thon, pommes de terre et tomates cerises Crème dessert Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Cottage cheese aux herbes aromatiques Poêlée de gnocchis aux légumes verts Fruit
	<b>Protéines</b>	42 %	46 %	
	<b>Lipides</b>	37 %	34 %	
	<b>Glucides</b>	34 %	31 %	
	<b>Calcium</b>	21 %	18 %	
<b>Jeudi 16 Mai</b>				
Soupe miso Filet de colin  à la sauce aux oignons Riz Briquette de lait Ananas au sirop Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Salade composée et toasts de chèvre chaud Patates douces rôties au four Fruit
	<b>Protéines</b>	42 %	46 %	
	<b>Lipides</b>	30 %	28 %	
	<b>Glucides</b>	38 %	35 %	
	<b>Calcium</b>	33 %	28 %	
<b>Vendredi 17 Mai</b>				
Carottes râpées Rosbeef Boulgour aux légumes Gouda à la coupe Pomme Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Tarte tatin aux endives Salade verte Fromage blanc au coulis de fruits rouges
	<b>Protéines</b>	43 %	47 %	
	<b>Lipides</b>	37 %	34 %	
	<b>Glucides</b>	35 %	32 %	
	<b>Calcium</b>	24 %	23 %	

**Conseil de la semaine :** Les fruits et légumes : "au moins 5 par jour". Il s'agit de 5 portions de légumes et/ou fruits comme par exemple 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une portion correspond à environ 80 à 100 g en moyenne soit 1 tomate ou 1 poignée de haricots verts, une banane, un petit bol de soupe, etc.

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