

Menus du Lundi 19 Janvier au Vendredi 23 Janvier 2015

Menus en application du Plan National Nutrition et Santé

LE MENU DU JOUR	L'APPORT NUTRITIONNEL JOURNALIER <small>(en % sur la journée pour un enfant de maternelle et d'élémentaire)</small>			IDEES D'EQUILIBRE JOURNALIER <small>Menus conseils pour le soir</small>
Lundi 19 Janvier				
Salade verte (#) et croûtons Cuisse de poulet rôti Chou fleur sauté persillé bio Riz au lait Pain bio		Maternelle	Elémentaire	Tagliatelles aux poireaux Fromage Fruit
	Protéines	41%	47%	
	Lipides	36%	38%	
	Glucides	35%	31%	
	Calcium	23%	19%	
Mardi 20 Janvier				
Feuilleté au fromage Emincé de volaille jus champignon Poêlée de légumes bio Yaourt Clémentine(#) Pain bio		Maternelle	Elémentaire	Carottes râpées Gratin de quinoa et potiron Pomme au four à la cannelle
	Protéines	39%	45%	
	Lipides	40%	43%	
	Glucides	37%	33%	
	Calcium	36%	32%	
Jeudi 22 Janvier				
Potage de légumes Rosbeef (**) PDT vapeur au romarin bio Tome noire Poire (#) Pain bio		Maternelle	Elémentaire	Radis à la croque Wok de légumes aux graines de sésame Petits suisses
	Protéines	37%	42%	
	Lipides	35%	37%	
	Glucides	44%	39%	
	Calcium	29%	23%	
Vendredi 23 Janvier				
Pois chiches au cumin Filet de colin meunière Haricots verts sautés Camembert bio Pomme (#) Pain bio		Maternelle	Elémentaire	Mâche et vinaigrette à l'huile de noix Polenta en sauce tomate Fromage blanc
	Protéines	35%	40%	
	Lipides	33%	35%	
	Glucides	35%	32%	
	Calcium	35%	27%	
(*) V.B.F. Viande Bovine Française issue d'animaux nés, élevés, abattus en France, contrôlée par INTERBEV (**) L'origine de la viande sera communiquée 48 heures à l'avance par affichage (***) Préparation à base de Viande Bovine origine Union Européenne uniquement (#) Produits de saison Ces menus pourront subir certaines modifications en raison des problèmes qui pourraient survenir au moment de leur réalisation				
Conseil de la semaine : Prendre un repas devant la télévision ou un écran d'ordinateur ne permet pas d'être attentif aux signaux de satiété. On mange donc davantage sans s'en rendre compte.				

