

Menus du Lundi 19 Février au Vendredi 23 Février 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 19 Février				
Batavia Boeuf bourguignon Riz pilaf Yaourt nature Pain		Maternelle	Elémentaire	Toast de chèvre chaud Choux de Bruxelles rôtis au bacon Fruit
	Protéines	41 %	46 %	
	Lipides	36 %	35 %	
	Glucides	42 %	36 %	
Calcium	26 %	22 %		
Mardi 20 Février				
Salade de haricots verts Gratin de macaronis au cheddar Fruit Pain		Maternelle	Elémentaire	Oeuf à la coque et mouillettes Purée de légumes Fromage blanc au miel
	Protéines	32 %	40 %	
	Lipides	38 %	32 %	
	Glucides	40 %	36 %	
Calcium	25 %	23 %		
Jeudi 22 Février				
Salade de pommes de terre, crudités Poulet rôti aux herbes Petits pois au jus Cantal à la coupe Pomme Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade verte Quinoa aux champignons et aux noisettes Petit suisse
	Protéines	40 %	42 %	
	Lipides	36 %	32 %	
	Glucides	38 %	32 %	
Calcium	25 %	23 %		
Vendredi 23 Février				
Taboulé Filet de colin sauce citron Choux fleurs sautés persillés Gouda à la coupe Banane Pain		Maternelle	Elémentaire	Carottes râpées Frites de patate douce au paprika au four Yaourt
	Protéines	40 %	42 %	
	Lipides	33 %	29 %	
	Glucides	35 %	31 %	
Calcium	28 %	26 %		
Conseil de la semaine : Manger équilibré = bannir certains aliments ? Et bien non ! Cette affirmation ne répond à aucune des recommandations actuelles. En effet, on peut manger de tout, un aliment gras et/ou sucré mais en quantité et fréquence raisonnable.				

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