

Menus du Lundi 1 Septembre au Vendredi 5 Septembre 2025

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 1 Septembre

Salade de pois chiches au persil Poulet rôti Haricots verts sautés Fromage à coque rouge Pêche Pain		Maternelle	Elémentaire	Soupe de courgette froide au basilic Omelette aux fines herbes Tomates cerises Compote
	Protéines	44 %	44 %	
	Lipides	36 %	34 %	
	Glucides	37 %	35 %	
	Calcium	30 %	28 %	

Mardi 2 Septembre

Concombre en vinaigrette Filet de merlu au pesto Macaronis Fromage blanc aromatisé Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade de lentilles vertes aux dés de betteraves Carottes vapeur à l'huile d'olive Fromage Fruit
	Protéines	47 %	37 %	
	Lipides	38 %	37 %	
	Glucides	40 %	39 %	
	Calcium	30 %	27 %	

Jeudi 4 Septembre

Salade de tomates Rosbeef Pommes de terre vapeur Brie à la coupe Abricots Pain		Maternelle	Elémentaire	Velouté de brocolis Galette de maïs maison Yaourt nature Fruit
	Protéines	49 %	48 %	
	Lipides	41 %	37 %	
	Glucides	39 %	42 %	
	Calcium	32 %	30 %	

Vendredi 5 Septembre

Batavia en vinaigrette Omelette Ratatouille et boulgour Gouda à la coupe Glace vanille fraise Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade de haricots plats et maïs Polenta crémeuse Fruit
	Protéines	39 %	40 %	
	Lipides	38 %	35 %	
	Glucides	44 %	42 %	
	Calcium	33 %	30 %	

Conseil de la semaine : Une rentrée vitaminée sous le soleil de septembre ! Profitez des fruits et légumes de saison pour varier les couleurs et les saveurs dans l'assiette. Parmi les légumes : haricots verts, poivrons, aubergines, courges, brocolis, concombres, tomates... Côté fruits : pommes, poires, raisins, figues, pêches, prunes... Ils sont riches en vitamines, fibres et minéraux et apportent de la fraîcheur aux repas !

- 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
- Label MSC (Marine Steward Council) - Pêche durable
- Plats sans chair animale
- 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