

Menus du Lundi 2 Février au Vendredi 6 Février 2026

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 2 Février				
Velouté de lentilles et carottes Rosbeef  sauce échalote Poêlée de légumes Fromage fondu Crêpe   Kiwi  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Salade verte Pommes de terre vapeur Yaourt nature Compote
	Protéines	48 %	47 %	
	Lipides	45 %	46 %	
	Glucides	45 %	42 %	
	Calcium	31 %	33 %	
Mardi 3 Février				
Betteraves en salade Riz et pois chiches Tikka Massala  Gouda à la coupe Pomme   Pain 		Maternelle	Elémentaire	Filet de poisson blanc au four Carottes rôties et semoule Fromage Salade de fruits
	Protéines	37 %	35 %	
	Lipides	43 %	39 %	
	Glucides	38 %	35 %	
	Calcium	24 %	29 %	
Jeudi 5 Février				
Pizza au fromage Oeufs durs   Gratin d'épinards  Poire   Pain 		Maternelle	Elémentaire	Soupe de légumes Riz aux légumes Fruits
	Protéines	48 %	44 %	
	Lipides	42 %	40 %	
	Glucides	34 %	35 %	
	Calcium	43 %	39 %	
Vendredi 6 Février				
Laitue en salade  Parmentier de colin  Comté à la coupe  Pêche au sirop Pain 		Maternelle	Elémentaire	Salade de quinoa à l'huile de colza et citron Fondue de poireaux Yaourt nature Fruits
	Protéines	44 %	44 %	
	Lipides	35 %	39 %	
	Glucides	33 %	33 %	
	Calcium	38 %	37 %	

Conseil de la semaine : Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande de consommer 5 légumes et fruits par jour. Voici les légumes et fruits du mois de février : betterave, brocoli, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou kale, chou pommé, citron, clémentine, endive, épinard, grenade, kiwi, mâche, mandarine, navet, orange, panais, poire, poireau, pomélo, pomme, rutabaga, topinambour.

 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 

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

Flashez moi

