





































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 Fruit
	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 Fruit
	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

Flashez moi



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