

Menus du Lundi 2 Novembre au Vendredi 6 Novembre 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 Novembre				
Salade verte  Rosbeef    , sauce aux échalotes Pommes de terre vapeur   Brie à la coupe Flan au caramel maison Pain  		Maternelle	Elémentaire	Velouté de potimarron Pâtes aux champignons Petit suisse Fruit
	Protéines	44 %	46 %	
	Lipides	42 %	40 %	
	Glucides	37 %	36 %	
	Calcium	27 %	28 %	
Mardi 3 Novembre				
Salade de blé aux petits légumes Sauté de poulet   aux olives Poêlée de brocolis Cantal à la coupe   Banane     Pain  		Maternelle	Elémentaire	Betteraves râpées Fenouil braisé Semoule Yaourt
	Protéines	44 %	46 %	
	Lipides	41 %	39 %	
	Glucides	38 %	37 %	
	Calcium	31 %	36 %	
Jeudi 5 Novembre				
Carottes râpées à la coriandre  Riz   et pois chiches façon tikka massala Yaourt nature    Pain  		Maternelle	Elémentaire	Velouté de patate douce Filet de colin au citron Fondue de poireaux Fruit
	Protéines	38 %	37 %	
	Lipides	38 %	38 %	
	Glucides	41 %	41 %	
	Calcium	32 %	34 %	
Vendredi 6 Novembre				
Filet de merlu   et mayonnaise Poêlée de légumes et pommes de terre Gouda à la coupe Salade verte Orange  Pain  		Maternelle	Elémentaire	Mâche à l'huile de noix Boulgour aux petits légumes rôtis Fromage blanc
	Protéines	42 %	40 %	
	Lipides	40 %	38 %	
	Glucides	35 %	36 %	
	Calcium	30 %	35 %	
Conseil de la semaine : Le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer 5 légumes et fruits par jour. Voici les légumes et fruits du mois de novembre : blette, brocoli, céleri, cèpe, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou kale, chou pommé, citron, clémentine, coing, courge, endive, épinard, fenouil, figue, grenade, kaki, kiwi, mâche, mandarine, navet, panais, poire, poireau, pomme, potiron, rutabaga, topinambour.				