

Menus du Lundi 5 Janvier au Vendredi 9 Janvier 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 5 Janvier				
Pamplemousse ☀️ Boeuf bourguignon 🍷 AB ECO Tagliatelles AB ECO Yaourt aromatisé Pain AB ECO		Maternelle	Elémentaire	
Protéines	42 %	40 %		Poireaux en vinaigrette
Lipides	40 %	39 %		Pomme de terre vapeur
Glucides	41 %	41 %		Fromage
Calcium	21 %	22 %		Fruit
Mardi 6 Janvier				
Salade verte AB ECO ☀️ 🍅 Brie à la coupe Pâtisserie Pain AB ECO		Maternelle	Elémentaire	
Protéines	39 %	40 %		Betteraves en vinaigrette
Lipides	37 %	40 %		Riz aux carottes
Glucides	39 %	35 %		Yaourt
Calcium	21 %	21 %		Fruit
Jeudi 8 Janvier				
Soupe de vermicelles Emincé de poulet 🇫🇷 🥑 sauce tomate Brocolis vapeur Comté à la coupe Poire Pain AB ECO		Maternelle	Elémentaire	
Protéines	42 %	43 %		Champignons citronnés
Lipides	31 %	34 %		Polenta crémeuse et épinards poêlés
Glucides	32 %	31 %		Compote
Calcium	31 %	31 %		
Vendredi 9 Janvier				
Salade d'endives ☀️ Filet de colin pané MSC Fondue de poireaux et pommes de terre Fromage à la coupe Fruit Pain AB ECO		Maternelle	Elémentaire	
Protéines	42 %	39 %		Velouté de légumes
Lipides	38 %	35 %		Chou fleur rôti au four et semoule
Glucides	34 %	34 %		Yaourt
Calcium	34 %	34 %		Fruit

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 janvier : betterave, brocolis, céleri, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou fleur, chou kale, chou pommé, citron, clémentine, courge, cresson, endive, épinard, grenade, kaki, kiwi, litchi, mâche, mandarine, navet, orange, panais, poire, poireau, pomelo, pomme, potiron, rutabaga, topinambour.

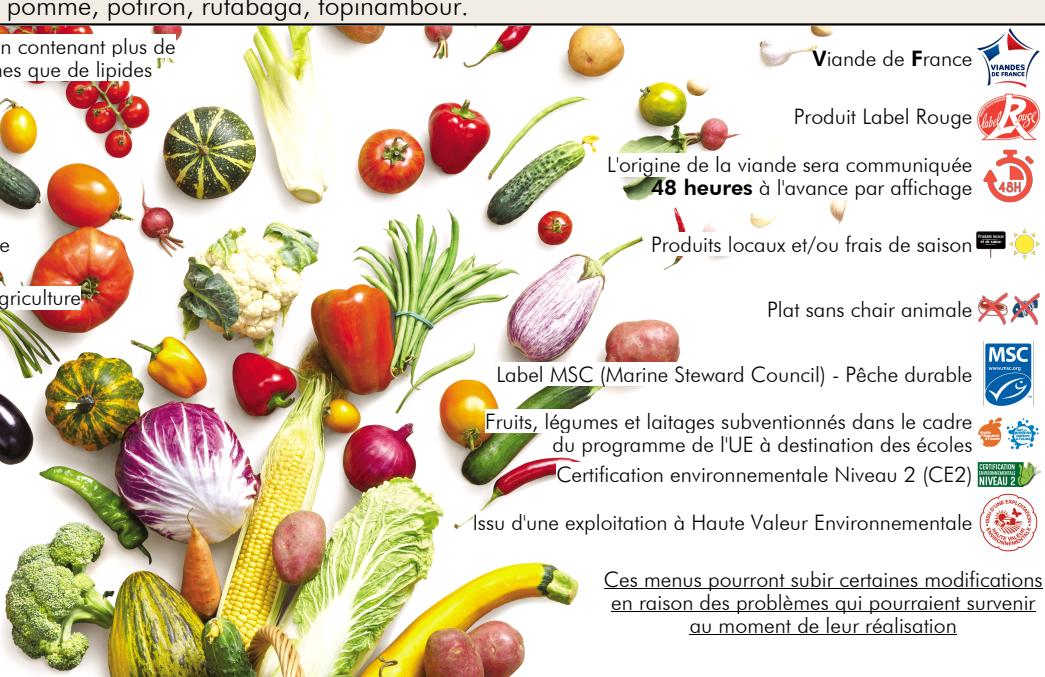
 Poisson ou préparation à la base de poisson contenant plus de 70% de poisson et deux fois plus de protéines que de lipides

 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