


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 Tagliatelles Yaourt aromatisé Pain		Maternelle	Elémentaire	Poireaux en vinaigrette Pomme de terre vapeur Fromage Fruit
	Protéines	42 %	40 %	
	Lipides	40 %	39 %	
	Glucides	41 %	41 %	
	Calcium	21 %	22 %	
Mardi 6 Janvier				
Salade verte Oeuf durs Purée de potimarron à la muscade Brie à la coupe Pâtisserie Pain		Maternelle	Elémentaire	Betteraves en vinaigrette Riz aux carottes Yaourt Fruit
	Protéines	39 %	40 %	
	Lipides	37 %	40 %	
	Glucides	39 %	35 %	
	Calcium	21 %	21 %	
Jeudi 8 Janvier				
Soupe de vermicelles Emincé de poulet sauce tomate Brocolis vapeur Comté à la coupe Poire Pain		Maternelle	Elémentaire	Champignons citronnés Polenta crémeuse et épinards poêlés Compote
	Protéines	42 %	43 %	
	Lipides	31 %	34 %	
	Glucides	32 %	31 %	
	Calcium	31 %	31 %	
Vendredi 9 Janvier				
Salade d'endives Filet de colin pané Fondue de poireaux et pommes de terre Fromage à la coupe Fruit Pain		Maternelle	Elémentaire	Velouté de légumes Chou fleur rôti au four et semoule Yaourt Fruit
	Protéines	42 %	39 %	
	Lipides	38 %	35 %	
	Glucides	34 %	34 %	
	Calcium	34 %	34 %	
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.				

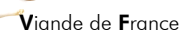
 Poisson ou préparation à la base de poisson contenant plus de 70% de poisson et deux fois plus de protéines que de lipides

 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

Flasher moi



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