

Menus du Lundi 7 Septembre au Vendredi 11 Septembre 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 7 Septembre				
Radis  beurre Sauté de boeuf aux oignons   Tagliatelles   Yaourt ferme aromatisé Pain  		Maternelle	Elémentaire	Laitue à l'ail et toast de chèvre chaud Courgettes sautées au basilic et riz Raisin
	Protéines	43 %	42 %	
	Lipides	39 %	38 %	
	Glucides	38 %	38 %	
	Calcium	23 %	24 %	
Mardi 8 Septembre				
Salade de pommes de terre aux crudités  et dés d'emmental Émincé de poulet   à la hongroise Haricots verts sautés persillés Banane    Pain  		Maternelle	Elémentaire	Carottes râpées Tarte aux blettes Yaourt Compote
	Protéines	44 %	44 %	
	Lipides	37 %	35 %	
	Glucides	36 %	38 %	
	Calcium	27 %	29 %	
Jeudi 10 Septembre				
Salade de concombre  à l'origan feta   Boulettes végétales de lentilles vertes et sauce tomate    Semoule   Raisin noir   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Omelette aux fines herbes Poêlée d'épinards Fromage blanc Poire
	Protéines	38 %	37 %	
	Lipides	38 %	34 %	
	Glucides	43 %	43 %	
	Calcium	22 %	22 %	
Vendredi 11 Septembre				
Melon charentais    Filet de merlu   à l'huile d'olive Ratatouille et riz Yaourt nature ferme Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade verte Galette de sarrasin aux champignons et cheddar Figue
	Protéines	40 %	37 %	
	Lipides	35 %	32 %	
	Glucides	36 %	37 %	
	Calcium	28 %	29 %	

Conseil de la semaine : Un petit déjeuner équilibré aide l'enfant à bien démarrer sa journée : un produit céréalier peu sucré, un produit laitier, un fruit et de l'eau sont de bons repères.



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