

Menus du Lundi 9 Mars au Vendredi 13 Mars 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 9 Mars				
Menus Ambassadeurs anti-gaspi (école Couteron) Salade verte  Spaghettis bolognaise  Emmental râpé Compote  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Radis à la croque Galette de sarrasin aux champignons Yaourt nature Poire
	Protéines	38 %	38 %	
	Lipides	34 %	34 %	
	Glucides	34 %	35 %	
	Calcium	25 %	24 %	
Mardi 10 Mars				
Céréales  au maïs et aux olives noires Omelette  Petits pois au jus Gouda à la coupe Banane  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Chou rouge en vinaigrette Quinoa aux légumes Fromage blanc et pomme
	Protéines	44 %	42 %	
	Lipides	45 %	44 %	
	Glucides	37 %	36 %	
	Calcium	24 %	26 %	
Jeudi 12 Mars				
Salade de haricots rouges Jambon  Purée de carottes  Munster à la coupe Orange  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Mâche à l'huile de noix Risotto de poireaux Yaourt Compote
	Protéines	40 %	41 %	
	Lipides	37 %	36 %	
	Glucides	32 %	31 %	
	Calcium	24 %	22 %	
Vendredi 13 Mars				
Carottes râpées  en vinaigrette Marmite de poisson, colin  Pommes de terre vapeur  Yaourt nature  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Betteraves et maïs en vinaigrette Gratin de chou-fleur Pomme
	Protéines	44 %	40 %	
	Lipides	34 %	33 %	
	Glucides	36 %	34 %	
	Calcium	26 %	26 %	
Conseil de la semaine : Les légumes secs (lentilles, pois chiches, etc.) sont riches en fibres et en protéines végétales. Pensez à les proposer régulièrement à la maison pour varier les repas des enfants.				

 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