AIXenPROVENCE.fr

DIRECTION DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

Menus du Lundi 9 Novembre au Vendredi 13 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 9 Novembre

Pamplemousse
Chili sin carne
Riz
Emmental à la coupe
Compote pomme fraise
Pain

	Maternelle	Elémentaire
Protéines	36 %	36 %
Lipides	37 %	37 %
Glucides	40 %	42 %
Calcium	28 %	29 %

Emincé de dinde aux champignons
Courge butternut et pommes de terre rôties
Fruit

Mardi 10 Novembre

Feuilleté au fromage et salade chiffon
Filet de merlu sauce sétoise
Carottes vapeur
Yaourt aromatisé
Pain

	Maternelle	Elémentaire
Protéines	40 %	40 %
Lipides	41 %	37 %
Glucides	37 %	35 %
Calcium	34 %	34 %

Chou fleur en vinaigrette à l'huile de noix
Risotto aux poireaux
Fruit

Jeudi 12 Novembre

Endives en vinaigrette
Feta
Blanquette de veau
Boulgour
Kaki
Pain

	Maternelle	Elémentaire
Protéines	41 %	41 %
Lipides	38 %	40 %
Glucides	35 %	35 %
Calcium	21 %	21 %

Salade de carottes râpées au quinoa
Epinards sautés à l'ail et à l'huile d'olive
Yaourt nature

Vendredi 13 Novembre

Betteraves en vinaigrette
Omelette
Salsifis et pommes de terre en sauce tomate
Camembert à la coupe
Clémentine
Pain

	Maternelle	Elémentaire
Protéines	36 %	38 %
Lipides	40 %	41 %
Glucides	33 %	33 %
Calcium	23 %	25 %

Salade de chou rouge
Semoule au potimarron rôti au four
Fromage blanc

Conseil de la semaine : Pensez à proposer des fruits et des légumes à chaque repas, sous des formes variées : crus, cuits, en soupe, en salade ou rôtis. La variété aide les enfants à découvrir de nouvelles saveurs et à construire progressivement de bonnes habitudes alimentaires.



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'**A**griculture **B**iologique

Produit d'**A**ppellation d'**O**rigine **P**rotégée

Produit d'**I**ndication **G**éographique **P**rotégée

Produits riches en oméga 3 et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement

Viande de **F**rance

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