



























Menus du Lundi 12 Janvier au Vendredi 16 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 12 Janvier | | | | |
| Chou kouki  Gratin de macaronis   et cheddar  Ananas au sirop Pain   | | Maternelle | Elémentaire | Soupe de légumes d'hiver Oeuf à la coque Epinards sautés Poire |
| | Protéines | 28 % | 28 % | |
| | Lipides | 38 % | 35 % | |
| | Glucides | 43 % | 43 % | |
| | Calcium | 17 % | 19 % | |
| Mardi 13 Janvier | | | | |
| Taboulé Veau Marengo  Choux de Bruxelles sautés Cantal d'Auvergne à la coupe   Orange   Pain   | | Maternelle | Elémentaire | Mâche et vinaigrette à l'huile de noix Riz et carottes vichy Petit suisse |
| | Protéines | 44 % | 44 % | |
| | Lipides | 35 % | 33 % | |
| | Glucides | 32 % | 29 % | |
| | Calcium | 28 % | 33 % | |
| Jeudi 15 Janvier | | | | |
| Laitue  Rôti de dinde   Frites et ketchup Yaourt nature   Pain   | | Maternelle | Elémentaire | Potage de potiron Semoule Fromage Clémentine |
| | Protéines | 40 % | 43 % | |
| | Lipides | 33 % | 33 % | |
| | Glucides | 36 % | 37 % | |
| | Calcium | 23 % | 23 % | |
| Vendredi 16 Janvier | | | | |
| Lentilles en salade Filet de merlu   sauce citron Poêlée de betteraves à l'ail et aux petits oignons et riz Gouda à la coupe Kiwi   Pain   | | Maternelle | Elémentaire | Velouté de poireaux pommes de terre Chou-fleur vapeur à l'huile d'olive Yaourt Pomme |
| | Protéines | 48 % | 46 % | |
| | Lipides | 42 % | 41 % | |
| | Glucides | 36 % | 36 % | |
| | Calcium | 21 % | 23 % | |
| Conseil de la semaine : Les fruits et légumes : « au moins 5 par jour ». Il s'agit de 5 portions de fruits et/ou légumes, idéalement 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une portion correspond à environ 80 à 100 g soit une poignée de haricots verts, une banane, un bol de soupe, etc. | | | | |



 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