

## 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
<b>Lundi 12 Janvier</b>				
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
<b>Protéines</b>	28 %	28 %		
<b>Lipides</b>	38 %	35 %		
<b>Glucides</b>	43 %	43 %		
<b>Calcium</b>	17 %	19 %		
<b>Mardi 13 Janvier</b>				
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
<b>Protéines</b>	44 %	44 %		
<b>Lipides</b>	35 %	33 %		
<b>Glucides</b>	32 %	29 %		
<b>Calcium</b>	28 %	33 %		
<b>Jeudi 15 Janvier</b>				
Laitue ☀️   Rôti de dinde   Frites et ketchup Yaourt nature   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Potage de potiron Semoule Fromage Clémentine
<b>Protéines</b>	40 %	43 %		
<b>Lipides</b>	33 %	33 %		
<b>Glucides</b>	36 %	37 %		
<b>Calcium</b>	23 %	23 %		
<b>Vendredi 16 Janvier</b>				
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
<b>Protéines</b>	48 %	46 %		
<b>Lipides</b>	42 %	41 %		
<b>Glucides</b>	36 %	36 %		
<b>Calcium</b>	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.

