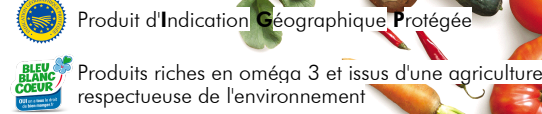


Menus du Lundi 12 Octobre au Vendredi 16 Octobre 2026

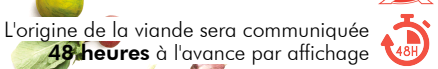
LE MENU DU JOUR	L'APPORT NUTRITIONNEL JOURNALIER (en % sur la journée pour un enfant de maternelle et d'élémentaire)			IDEES D'EQUILIBRE JOURNALIER Menus conseils pour le soir
Lundi 12 Octobre				
Macédoine mayonnaise Sauté de porc  à la moutarde Courgettes sautées et pommes de terre Yaourt nature ferme Pomme   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Velouté de carottes Semoule aux petits légumes Fromage Fruit
	Protéines	40 %	38 %	
	Lipides	43 %	40 %	
	Glucides	36 %	36 %	
	Calcium	30 %	32 %	
Mardi 13 Octobre				
Betteraves en vinaigrette Chili sin carne   Riz   Emmental à la coupe Orange   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Radis à la croque Filet de poisson au four Fondue de poireaux Tartelette aux fruits
	Protéines	34 %	31 %	
	Lipides	37 %	37 %	
	Glucides	42 %	41 %	
	Calcium	35 %	36 %	
Jeudi 15 Octobre				
Menu Semaine du goût Salade de crudités  et toast de houmous aux haricots blancs Fricassée de saumon   Légumes sautés au piment d'Espelette Ossau Iraty à la coupe   Gâteau basque Pain  		Maternelle	Elémentaire	Laitue en vinaigrette Pâtes en sauce tomate Yaourt
	Protéines	44 %	43 %	
	Lipides	40 %	41 %	
	Glucides	37 %	36 %	
	Calcium	40 %	40 %	
Vendredi 16 Octobre				
Pizza au fromage Oeufs durs   Gratin d'épinards   Poire   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Champignons de Paris citronnés Pommes de terre et haricots verts sautés Compote
	Protéines	42 %	43 %	
	Lipides	41 %	39 %	
	Glucides	37 %	35 %	
	Calcium	43 %	45 %	
Conseil de la semaine : Un goûter simple suffit : un fruit, un produit laitier et, si besoin, un morceau de pain ou quelques céréales peu sucrées permettent de refaire le plein d'énergie sans excès.				

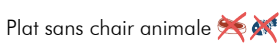


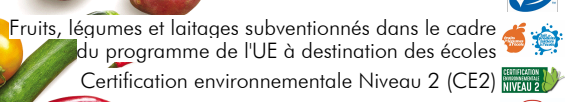

















Ces menus pourront subir certaines modifications en raison des problèmes qui pourraient survenir au moment de leur réalisation