

Menus du Lundi 13 Octobre au Vendredi 17 Octobre 2025

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 13 Octobre				
Betteraves en vinaigrette feta  Baeckeoffe traditionnel  Banane   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade de petit épeautre Poêlée de brocolis et champignons à l'huile d'olive Fromage blanc Fruit
	Protéines	46 %	44 %	
	Lipides	35 %	33 %	
	Glucides	39 %	37 %	
	Calcium	17 %	16 %	
Mardi 14 Octobre				
Menu semaine du goût - Camille Pissaro Colombo de poulet  Riz pilaf   Cantal à la coupe  Raisin noir   Pain bio		Maternelle	Elémentaire	Carottes râpées à la coriandre Poireaux fondants cuits au four Crème de tapioca à la vanille
	Protéines	47 %	46 %	
	Lipides	37 %	33 %	
	Glucides	42 %	41 %	
	Calcium	25 %	23 %	
Jeudi 16 Octobre				
Salade verte  et croûtons Omelette   Haricots verts sautés persillés Brie à la coupe Gâteau à la courge maison Pain  		Maternelle	Elémentaire	Semoule et poêlée de choux fleurs et épinards persillés Petit suisse Pomme cuite à la cannelle
	Protéines	46 %	44 %	
	Lipides	41 %	39 %	
	Glucides	39 %	36 %	
	Calcium	21 %	21 %	
Vendredi 17 Octobre				
Salade de lentilles Filet de merlu   sauce beurre citronné Carottes sautées au persil Yaourt Pomme   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade d'endives et poire Polenta à la sauce tomate Fromage Compote
	Protéines	49 %	50 %	
	Lipides	38 %	34 %	
	Glucides	42 %	36 %	
	Calcium	32 %	27 %	

Conseil de la semaine : Les goûts des enfants se construisent avec le temps. Il faut souvent goûter un aliment plusieurs fois avant de l'aimer ! Pour les légumes, variez les formes: crus, cuits, en purée ou en gratin... et laissez-les participer à la préparation. Goûter, c'est aussi grandir.



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



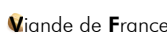
Produit d'Appellation d'Origine Protégée



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



Flashez moi

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