

Menus du Lundi 14 Septembre au Vendredi 18 Septembre 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 14 Septembre				
Carottes râpées, chou rouge ☀ et croûtons Omelette  Poêlée de légumes paysanne Gâteau de semoule Pain 		Maternelle	Elémentaire	Radis à la croque Tarte aux épinards et à la ricotta Pomme au four
	Protéines	33 %	34 %	
	Lipides	37 %	37 %	
	Glucides	33 %	33 %	
	Calcium	20 %	20 %	
Mardi 15 Septembre				
Cake maison aux olives et mesclun ☀ Rôti de dinde  Caponata de légumes Gouda à la coupe Prunes  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Salade de haricots verts Gnocchis aux tomates cerises Yaourt
	Protéines	42 %	45 %	
	Lipides	32 %	33 %	
	Glucides	33 %	35 %	
	Calcium	34 %	38 %	
Jeudi 17 Septembre				
Salade de tomate  Tajine d'agneau  Carottes et pommes de terre vapeur Yaourt ferme aromatisé Pain 		Maternelle	Elémentaire	Légumes farcis au quinoa Fromage Poire
	Protéines	43 %	44 %	
	Lipides	35 %	35 %	
	Glucides	34 %	34 %	
	Calcium	25 %	28 %	
Vendredi 18 Septembre				
Bâtonnets de légumes ☀ et fromage blanc aux herbes Biryani de légumes et haricots rouges  Riz Emmental à la coupe Glace Pain 		Maternelle	Elémentaire	Laitue à l'ail Oeuf à la coque et mouillettes Purée de courgettes Crumble aux fruits
	Protéines	36 %	37 %	
	Lipides	36 %	35 %	
	Glucides	37 %	39 %	
	Calcium	32 %	36 %	
Conseil de la semaine : Présentez des légumes chaque jour sous différentes formes : crus, cuits, rôtis, en salade ou incorporés dans un plat. Les proposer régulièrement aide les enfants à les découvrir et à les apprécier progressivement.				



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



Flasher moi



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