

Menus du Lundi 15 Septembre au Vendredi 19 Septembre 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	
<b>Lundi 15 Septembre</b>				
Pizza au fromage Oeufs durs Gratin d'épinards Pomme Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Velouté de courgettes salade de lentilles aux carottes Fromage blanc Fruit
	<b>Protéines</b>	33 %	37 %	
	<b>Lipides</b>	36 %	37 %	
	<b>Glucides</b>	35 %	32 %	
	<b>Calcium</b>	39 %	35 %	
<b>Mardi 16 Septembre</b>				
Salade de tomates Tajine d'agneau  aux olives Pommes de terre vapeur Yaourt nature Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Concombre et maïs en vinaigrette Tarte fine aux poireaux et emmental Compote
	<b>Protéines</b>	44 %	43 %	
	<b>Lipides</b>	34 %	32 %	
	<b>Glucides</b>	38 %	38 %	
	<b>Calcium</b>	27 %	25 %	
<b>Jeudi 18 Septembre</b>				
Salade verte  et croûtons Emincé de poulet  sauce curry doux Duo de courgettes Blé étuvé Gouda à la coupe Banane Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Melon charentais Galette de polenta aux fines herbes Petit suisse
	<b>Protéines</b>	41 %	42 %	
	<b>Lipides</b>	36 %	36 %	
	<b>Glucides</b>	43 %	43 %	
	<b>Calcium</b>	26 %	25 %	
<b>Vendredi 19 Septembre</b>				
Carottes râpées Feta Parmentier de colin Ananas au sirop Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Salade de haricots verts Poêlée de courgettes et tomates Riz au lait Fruit
	<b>Protéines</b>	47 %	46 %	
	<b>Lipides</b>	33 %	32 %	
	<b>Glucides</b>	37 %	34 %	
	<b>Calcium</b>	34 %	33 %	

**Conseil de la semaine :** Les lipides ont un rôle énergétique, mais pas seulement : ils apportent des acides gras essentiels et sont vecteurs de vitamines liposolubles. Toutefois, le Programme National Nutrition Santé recommande de limiter la consommation de graisses saturées. Sur le plan qualitatif : il est conseillé de privilégier les matières grasses végétales (huiles) et de les varier, car elles ont des propriétés différentes. Pour la cuisson : huile d'olive, d'arachide... Pour l'assaisonnement : mélangez ou alternez différentes huiles comme l'huile de noix, ou de colza ou de graines de lin.

- 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