

Menus du Lundi 16 Mars au Vendredi 20 Mars 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 16 Mars				
Radis  beurre Loubia de haricots blancs   Semoule   Crème dessert au chocolat   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Endives à l'huile de noix Omelette aux fines herbes Fromage et pain Poire
	Protéines	36 %	37 %	
	Lipides	38 %	36 %	
	Glucides	42 %	41 %	
	Calcium	17 %	18 %	
Mardi 17 Mars				
Taboulé Filet de colin   sauce oseille Brocolis vapeur   Brie à la coupe Pomme   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Carottes râpées en vinaigrette Polenta aux champignons Yaourt nature et poire
	Protéines	42 %	40 %	
	Lipides	38 %	37 %	
	Glucides	30 %	30 %	
	Calcium	22 %	29 %	
Jeudi 19 Mars				
Salade verte  Rosbeef    Pommes de terre rissolées aux oignons et au romarin Yaourt nature Pain  		Maternelle	Elémentaire	Boulgour en vinaigrette Poêlée d'épinards Fromage et pain Kiwi
	Protéines	42 %	40 %	
	Lipides	35 %	34 %	
	Glucides	33 %	33 %	
	Calcium	23 %	23 %	
Vendredi 20 Mars				
Chou rouge  en salade Colombo de poulet    Carottes vapeur   Gouda à la coupe Gâteau au yaourt et pépites de chocolat maison Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade verte Riz pilaf aux oignons Petit suisse Pomme
	Protéines	42 %	41 %	
	Lipides	38 %	37 %	
	Glucides	31 %	29 %	
	Calcium	27 %	33 %	

Conseil de la semaine : Lire la liste des ingrédients permet d'apprécier la qualité nutritionnelle d'un produit alimentaire. Les composants du produit sont toujours classés par ordre décroissant. Ainsi, celui qui est mentionné en premier dans la liste est celui qui est présent en plus grande quantité, les autres suivent par ordre d'importance.

 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