

Menus du Lundi 17 Mars au Vendredi 21 Mars 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 17 Mars				
Carottes râpées citronnées Blanquette de veau Riz Gouda à la coupe Pomme Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade de fenouil Purée de brocolis et pomme de terre Tartelette aux fruits
	Protéines	39 %	47 %	
	Lipides	41 %	41 %	
	Glucides	41 %	39 %	
	Calcium	23 %	23 %	
Mardi 18 Mars				
Taboulé oriental Poulet rôti Petits pois au jus Camembert à la coupe Banane Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade verte et radis Tarte aux légumes de saison Compote
	Protéines	46 %	47 %	
	Lipides	38 %	39 %	
	Glucides	38 %	31 %	
	Calcium	20 %	18 %	
Jeudi 20 Mars				
Pizza au fromage Oeufs durs Gratin d'épinards Poire Pain		Maternelle	Elémentaire	Poêlée de patate douce aux légumes Fromage blanc et coulis de fruits rouges
	Protéines	33 %	37 %	
	Lipides	36 %	37 %	
	Glucides	35 %	32 %	
	Calcium	39 %	35 %	
Vendredi 21 Mars				
Avocat et pamplemousse Bourride de colin Pommes de terre vapeur Yaourt nature brassé Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade verte Risotto aux petits pois Fruit
	Protéines	43 %	44 %	
	Lipides	40 %	34 %	
	Glucides	38 %	31 %	
	Calcium	37 %	29 %	

Conseil de la semaine : Utilisez des herbes et épices pour assaisonner : Elles ajoutent de la saveur sans augmenter l'apport en sel.

- 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
- 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