























Menus du Lundi 19 Janvier au Vendredi 23 Janvier 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 19 Janvier | | | | |
| Mijoté de poulet  au curry  Blé étuvé au beurre Petit suisse Pomme  Pain  | | Maternelle | Elémentaire | Poêlée de potimarron et champignons Fromage et pain aux céréales Fruit |
| | Protéines | 44 % | 42 % | |
| | Lipides | 37 % | 37 % | |
| | Glucides | 37 % | 38 % | |
| | Calcium | 17 % | 19 % | |
| Mardi 20 Janvier | | | | |
| Salade verte  Tarte au fromage  Soupe de carottes  Orange  Pain  | | Maternelle | Elémentaire | Céleri en vinaigrette Poêlée de brocolis Pain de seigle Yaourt nature |
| | Protéines | 42 % | 40 % | |
| | Lipides | 43 % | 44 % | |
| | Glucides | 35 % | 36 % | |
| | Calcium | 29 % | 32 % | |
| Jeudi 22 Janvier | | | | |
| Chou rouge en vinaigrette  Baeckoffe  Camembert  Compote  Pain  | | Maternelle | Elémentaire | Salade d'agrumes Quinoa aux légumes Petit suisse |
| | Protéines | 46 % | 44 % | |
| | Lipides | 38 % | 35 % | |
| | Glucides | 36 % | 39 % | |
| | Calcium | 17 % | 18 % | |
| Vendredi 23 Janvier | | | | |
| Salade de céréales  au maïs et olives noires  Omelette  Poêlée de légumes  Emmental à la coupe  Poire  Pain  | | Maternelle | Elémentaire | Carottes râpées Semoule aux pois chiches et légumes façon couscous Pomme au four |
| | Protéines | 40 % | 39 % | |
| | Lipides | 43 % | 43 % | |
| | Glucides | 36 % | 35 % | |
| | Calcium | 32 % | 34 % | |
| 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 (colza, olive, noix) | | | | |

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

Flashez moi

