

**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
<b>Lundi 19 Janvier</b>				
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
	<b>Protéines</b>	44 %	42 %	
	<b>Lipides</b>	37 %	37 %	
	<b>Glucides</b>	37 %	38 %	
	<b>Calcium</b>	17 %	19 %	
<b>Mardi 20 Janvier</b>				
Salade verte   Tarte au fromage   Soupe de carottes   Orange   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Céleri en vinaigrette Poêlée de brocolis Pain de seigle Yaourt nature
	<b>Protéines</b>	42 %	40 %	
	<b>Lipides</b>	43 %	44 %	
	<b>Glucides</b>	35 %	36 %	
	<b>Calcium</b>	29 %	32 %	
<b>Jeudi 22 Janvier</b>				
Chou rouge en vinaigrette   Baeckeoffe   Camembert    Compote Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade d'agrumes Quinoa aux légumes Petit suisse
	<b>Protéines</b>	46 %	44 %	
	<b>Lipides</b>	38 %	35 %	
	<b>Glucides</b>	36 %	39 %	
	<b>Calcium</b>	17 %	18 %	
<b>Vendredi 23 Janvier</b>				
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
	<b>Protéines</b>	40 %	39 %	
	<b>Lipides</b>	43 %	43 %	
	<b>Glucides</b>	36 %	35 %	
	<b>Calcium</b>	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

 MSC

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**

