

Menus du Lundi 22 Juin au Vendredi 26 Juin 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 22 Juin				
Pizza au fromage Oeuf dur Gratin d'épinard Pêche Pain		Maternelle	Elémentaire	Haricots verts en vinaigrette Polenta sauce tomate Fruit
	Protéines	46 %	45 %	
	Lipides	40 %	39 %	
	Glucides	38 %	36 %	
	Calcium	41 %	40 %	
Mardi 23 Juin				
Salade de riz composée Jambon Carottes à la marocaine Yaourt nature Pastèque Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade verte Poêlée de courgettes et de pommes de terre Fromage Compote
	Protéines	38 %	38 %	
	Lipides	35 %	33 %	
	Glucides	34 %	34 %	
	Calcium	28 %	29 %	
Jeudi 25 Juin				
Melon charentais Rôti de veau Caponata de légumes Semoule au lait Pain		Maternelle	Elémentaire	Tomates mozzarella au basilic Tagliatelles aux coeurs d'artichaut Fruit
	Protéines	40 %	40 %	
	Lipides	33 %	32 %	
	Glucides	34 %	33 %	
	Calcium	26 %	21 %	
Vendredi 26 Juin				
Menu élaboré par des enfants de l'école F. Mistral Salade de tomates , avocat et croûtons Riz au thon (façon poke bowl), haricots verts, concombre et radis , sauce sucrée salée Fromage à coque rouge Salade de fruits et biscuit Pain		Maternelle	Elémentaire	Taboulé aux herbes fraîches Tian de légumes Yaourt Fruit
	Protéines	40 %	40 %	
	Lipides	37 %	36 %	
	Glucides	41 %	42 %	
	Calcium	23 %	24 %	

Conseil de la semaine : Proposez régulièrement de nouveaux aliments à votre enfant ! La répétition et la découverte permettent d'approprier les goûts et d'élargir peu à peu son répertoire alimentaire. Varier les saveurs, les textures et les couleurs est une excellente façon de stimuler sa curiosité et son plaisir de manger.

- 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