

Menus du Lundi 23 Mars au Vendredi 27 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 23 Mars				
Feuilleté au fromage Oeufs durs   Chou de Bruxelles et pommes de terre sautées persillées Pomme   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Carottes râpées en vinaigrette Semoule aux raisins secs Yaourt
	Protéines	36 %	35 %	
	Lipides	40 %	39 %	
	Glucides	36 %	33 %	
	Calcium	18 %	18 %	
Mardi 24 Mars				
Sauté de boeuf    aux petits oignons   Tagliatelles   Fromage à la coupe   Banane     Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade d'endives à l'huile de noix Poêlée de légumes Fromage blanc et biscuit
	Protéines	42 %	41 %	
	Lipides	38 %	37 %	
	Glucides	42 %	39 %	
	Calcium	17 %	20 %	
Jeudi 26 Mars				
Salade de pois chiches au cumin Poulet rôti   aux herbes de Provence Champignons et haricots verts sautés persillés Emmental à la coupe    Poire     Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade de betteraves Riz pilaf Yaourt aromatisé
	Protéines	42 %	41 %	
	Lipides	38 %	36 %	
	Glucides	33 %	31 %	
	Calcium	32 %	34 %	
Vendredi 27 Mars				
Salade verte     et croûtons Filet de colin pané   Poêlée de légumes paysanne Fromage à la coupe    Fruit au sirop Pain  		Maternelle	Elémentaire	Avocat citronné Gratin de chou-fleur Poire
	Protéines	42 %	38 %	
	Lipides	38 %	36 %	
	Glucides	35 %	33 %	
	Calcium	21 %	22 %	

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



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