

Menus du Lundi 26 Janvier au Vendredi 30 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 26 Janvier				
Salade mélangée ☀ Saucisse de Toulouse  Brocolis et pommes de terre sautés Gouda à la coupe Banane ☀   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Velouté de carottes et poireaux Pain Yaourt Compotée de poire
	Protéines	38 %	37 %	
	Lipides	42 %	42 %	
	Glucides	37 %	35 %	
	Calcium	23 %	29 %	
Mardi 27 Janvier				
Carottes râpées ☀ Rougail de colin  Riz et lentilles Yaourt aromatisé Pain  		Maternelle	Elémentaire	Ecrasé de panais au romarin Fromage et pain aux céréales Fruit
	Protéines	44 %	43 %	
	Lipides	35 %	40 %	
	Glucides	38 %	38 %	
	Calcium	27 %	29 %	
Jeudi 29 Janvier				
Avocat et mesclun ☀ Minestrone d'hiver comme en Toscane  Brie à la coupe Orange   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade d'endives Petit toast de sardines Poêlée d'épinards Petit suisse
	Protéines	32 %	32 %	
	Lipides	40 %	39 %	
	Glucides	33 %	33 %	
	Calcium	23 %	29 %	
Vendredi 30 Janvier				
Filet de merlu  sauce citron Haricots verts sautés persillés Yaourt nature   Gâteau aux marrons maison Pain  		Maternelle	Elémentaire	Betteraves rouges Poêlée de brocolis et semoule Fromage Fruit
	Protéines	42 %	41 %	
	Lipides	34 %	35 %	
	Glucides	36 %	33 %	
	Calcium	25 %	26 %	

Conseil de la semaine : Tout aliment trouve sa place dans une alimentation équilibrée, à condition que les fréquences de consommation des produits trop gras et/ou sucrés ne soient pas excessives.

