















## 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  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.				

 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 

Flashez moi



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