

Menus du Lundi 30 Juin au Vendredi 4 Juillet 2025

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 30 Juin				
Salade de quinoa   , pois chiches, tomates  , concombre  Yaourt nature   Clafoutis de cerises maison Pain  		Maternelle	Elémentaire	Toast de sardines et salade chiffon Tian de légumes Fruit
	Protéines	44 %	42 %	
	Lipides	38 %	34 %	
	Glucides	46 %	39 %	
	Calcium	36 %	32 %	
Mardi 1 Juillet				
Salade de pommes de terre et olives noires Gigot d'agneau  Courgettes sautées persillées   Gouda à la coupe Pêche   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Melon charentais Tagliatelles aux coeurs d'artichaut Compote
	Protéines	43 %	39 %	
	Lipides	36 %	32 %	
	Glucides	37 %	31 %	
	Calcium	19 %	18 %	
Jeudi 3 Juillet				
Carottes râpées  à la menthe Filet de colin  sauce tomate Riz créole   Emmental à la coupe   Abricot   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Taboulé aux herbes fraîches Ratatouille Fromage blanc aux fruits
	Protéines	44 %	41 %	
	Lipides	33 %	30 %	
	Glucides	36 %	35 %	
	Calcium	34 %	27 %	
Vendredi 4 Juillet				
Wrap au thon  , oeuf dur   , tomates   , salade verte  et oignon rouge Fromage à coque rouge   Glace à l'eau		Maternelle	Elémentaire	Pois chiches en vinaigrette Gratin de fenouil au parmesan Fruit
	Protéines	39 %	33 %	
	Lipides	29 %	29 %	
	Glucides	38 %	32 %	
	Calcium	22 %	21 %	
Conseil de la semaine : Les légumes du soleil sont à l'honneur, et les fruits d'été sont parfaits pour se rafraîchir durant les journées chaudes. Voici les fruits et légumes du mois : abricot, ail, artichaut, aubergine, avocat, blette, brugnion, cassis, cerise, chou rouge, concombre, cornichon, courgette, cresson, fenouil, figue, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, haricot vert, maïs, mangue, melon, mûre, myrtille, oseille, pastèque, pâtisson, pêche, petit pois, poivron, prune, salade, tomate.				

Conseil de la semaine : Les légumes du soleil sont à l'honneur, et les fruits d'été sont parfaits pour se rafraîchir durant les journées chaudes. Voici les fruits et légumes du mois : abricot, ail, artichaut, aubergine, avocat, blette, brugnion, cassis, cerise, chou rouge, concombre, cornichon, courgette, cresson, fenouil, figue, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, haricot vert, maïs, mangue, melon, mûre, myrtille, oseille, pastèque, pâtisson, pêche, petit pois, poivron, prune, salade, tomate.



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