

Menus du Lundi 22 Mai au Vendredi 26 Mai 2023

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 Mai				
Betteraves en vinaigrette Hachis Parmentier Emmental Pomme Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade de crudités aux pois chiches grillés Fromage blanc aux fruits
	Protéines	34 %	37 %	
	Lipides	38 %	40 %	
	Glucides	32 %	32 %	
	Calcium	41 %	41 %	
Mardi 23 Mai				
Salade de pâtes, tomates, olives, emmental et omelette Poêlée de légumes Glace Pain		Maternelle	Elémentaire	Boulgour aux courgettes Yaourt Fruit
	Protéines	36 %	35 %	
	Lipides	39 %	40 %	
	Glucides	38 %	38 %	
	Calcium	26 %	26 %	
Jeudi 25 Mai				
Salade verte Rôti de veau Purée de légumes variés Petit suisse Fruit Pain		Maternelle	Elémentaire	Lasagnes aux épinards Compote
	Protéines	31 %	32 %	
	Lipides	33 %	34 %	
	Glucides	31 %	31 %	
	Calcium	18 %	18 %	
Vendredi 26 Mai				
Taboulé Filet de colin sauce oseille Carottes vapeur Comté à la coupe Banane Pain		Maternelle	Elémentaire	Tarte à la ratatouille Salade verte Yaourt
	Protéines	33 %	35 %	
	Lipides	32 %	34 %	
	Glucides	31 %	31 %	
	Calcium	42 %	42 %	

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

Flasher moi

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