

Menus du Lundi 1 Juillet au Vendredi 5 Juillet 2024

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 1 Juillet				
Salade de lentilles Feta Filet de merlu poché Ratatouille Clafoutis aux cerises maison Pain		Maternelle	Elémentaire	Melon charentais Pâtes au basilic Petit suisse
	Protéines	38 %	44 %	
	Lipides	34 %	32 %	
	Glucides	33 %	31 %	
	Calcium	26 %	28 %	
Mardi 2 Juillet				
Tomates cerises Bagel au houmous, concombre et chiffonnade Chips Yaourt à boire		Maternelle	Elémentaire	Lasagnes d'aubergine au parmesan Fruit
	Protéines	36 %	39 %	
	Lipides	38 %	33 %	
	Glucides	41 %	42 %	
	Calcium	34 %	30 %	
Jeudi 4 Juillet				
Concombre et pommes de terre en vinaigrette Rôti de veau Caponata Yaourt Pain		Maternelle	Elémentaire	Carottes au cumin Cake aux olives et à l'emmental Fruit
	Protéines	36 %	42 %	
	Lipides	36 %	30 %	
	Glucides	37 %	38 %	
	Calcium	28 %	24 %	
Vendredi 5 Juillet				
Pan bagnat maison (thon , oeufs durs , crudités) Fromage Pastèque		Maternelle	Elémentaire	Polenta en sauce tomate Yaourt Fruit
	Protéines	41 %	47 %	
	Lipides	35 %	33 %	
	Glucides	46 %	42 %	
	Calcium	23 %	19 %	

Conseil de la semaine : Il est recommandé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Voici les légumes et fruits du mois de juillet : abricot, ail, artichaut, asperge, aubergine, avocat, blette, brugnion, cassis, cerise, chou-rouge, concombre, courgette, cresson, fenouil, figue, fraise, framboise, groseille, haricot vert, melon, mûre, myrtille, oseille, pastèque, 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

Flasher moi

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