

Menus du Lundi 2 Mars au Vendredi 6 Mars 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 2 Mars				
Betteraves en vinaigrette Raviolis de légumes     et emmental Yaourt aromatisé Kiwi   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade de mâche à l'huile de noix Omelette Pomme au four et fromage blanc Pain
	Protéines	42 %	39 %	
	Lipides	41 %	39 %	
	Glucides	42 %	40 %	
	Calcium	35 %	36 %	
Mardi 3 Mars				
Salade verte     Blanquette de veau  Riz créole   Gouda à la coupe Compote Pain  		Maternelle	Elémentaire	Pamplemousse Galette de sarrasin aux champignons Poêlée de brocolis et carottes Yaourt nature
	Protéines	43 %	44 %	
	Lipides	41 %	40 %	
	Glucides	40 %	41 %	
	Calcium	22 %	26 %	
Jeudi 5 Mars				
Chou kouki  Filet de merlu sauce citronnée   Carottes sautées persillées   Cantal à la coupe   Beignet au chocolat Pain  		Maternelle	Elémentaire	Radis à la croque Quinoa aux poireaux Yaourt nature Fruit
	Protéines	42 %	38 %	
	Lipides	43 %	41 %	
	Glucides	35 %	36 %	
	Calcium	27 %	33 %	
Vendredi 6 Mars				
Pizza au fromage Oeufs durs   Gratin d'épinards  Poire     Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade verte Semoule aux petits légumes Petits suisses
	Protéines	48 %	44 %	
	Lipides	42 %	40 %	
	Glucides	34 %	35 %	
	Calcium	43 %	39 %	
Conseil de la semaine : Le printemps arrive bientôt, mais on profite encore des derniers légumes d'hiver ! Fruits et légumes du mois : Ananas, avocat, banane, betterave, cardon, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, crosne, endive, épinard, fruit de la passion, goyave, kiwi, litchi, mangue, navet, oignon, orange, oseille, pamplemousse, panais, pissenlit, poire, poireau, pomelo, pomme, radis, salsifis.				

 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