

Menus du Lundi 3 Novembre au Vendredi 7 Novembre 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 3 Novembre				
Salade verte Boeuf bourguignon Boulgour Yaourt aromatisé Pain		Maternelle	Elémentaire	Velouté de courge et carottes Galette de légumes et riz semi complet Fromage Fruit
	Protéines	40 %	43 %	
	Lipides	37 %	37 %	
	Glucides	32 %	34 %	
	Calcium	23 %	24 %	
Mardi 4 Novembre				
Feuilleté au fromage et salade chiffon Filet de merlu Salsifis à l'ail et pommes de terre Fromage blanc Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade de quinoa Fondue de poireaux et courge rôtie Fruit
	Protéines	45 %	46 %	
	Lipides	40 %	38 %	
	Glucides	37 %	35 %	
	Calcium	23 %	31 %	
Jeudi 6 Novembre				
Pois chiches au cumin Poulet rôti aux herbes Purée de potiron Gouda à la coupe Poire Pain		Maternelle	Elémentaire	Salade verte à l'huile de noix Pâtes aux petits légumes Yaourt
	Protéines	48 %	48 %	
	Lipides	41 %	40 %	
	Glucides	35 %	34 %	
	Calcium	25 %	31 %	
Vendredi 7 Novembre				
Carottes râpées Raviolis de légumes Ile flottante Pain		Maternelle	Elémentaire	Toast de sardines Poêlée de légumes Fromage Fruit
	Protéines	40 %	38 %	
	Lipides	43 %	41 %	
	Glucides	46 %	45 %	
	Calcium	22 %	22 %	

Conseil de la semaine : Le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer 5 légumes et fruits par jour. Voici les légumes et fruits du mois de novembre : blette, brocoli, céleri, cèpe, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou kale, chou pommé, citron, clémentine, coing, courge, endive, épinard, fenouil, figue, grenade, kaki, kiwi, mâche, mandarine, navet, panais, poire, poireau, pomme, potiron, rutabaga, topinambour.

 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