

Menus du Lundi 6 Janvier au Vendredi 10 Janvier 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 6 Janvier			
Carottes râpées Poulet rôti Choux-fleurs sautés persillés Camembert Galette frangipane Pain		Maternelle	Elémentaire
	Protéines	41 %	43 %
	Lipides	48 %	44 %
	Glucides	30 %	31 %
	Calcium	27 %	23 %
Betteraves en vinaigrette Tagliatelles aux champignons Fruit			
Mardi 7 Janvier			
Lentilles en vinaigrette Daube à la provençale Carottes et pommes de terre vapeur Cantal à la coupe Clémentine Pain		Maternelle	Elémentaire
	Protéines	42 %	44 %
	Lipides	38 %	35 %
	Glucides	32 %	29 %
	Calcium	29 %	28 %
Salade verte Gratin de poireaux Pomme au four			
Jeudi 9 Janvier			
Salade verte Filet de colin sauce oseille Riz créole Yaourt aromatisé Pain		Maternelle	Elémentaire
	Protéines	40 %	40 %
	Lipides	38 %	35 %
	Glucides	38 %	36 %
	Calcium	26 %	21 %
Avocat citronné Mijoté de légumes d'hiver Semoule au lait			
Vendredi 10 Janvier			
Salade de céréales aux graines Omelette Purée de légumes variés Comté à la coupe Orange Pain		Maternelle	Elémentaire
	Protéines	44 %	44 %
	Lipides	41 %	40 %
	Glucides	36 %	32 %
	Calcium	39 %	35 %
Chou blanc en vinaigrette Gnocchis en sauce tomate Yaourt			

Conseil de la semaine : Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande de consommer 5 légumes et fruits par jour. Voici les légumes et fruits du mois de janvier : betterave, brocolis, céleri, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou fleur, chou kale, chou pommé, citron, clémentine, courge, cresson, endive, épinard, grenade, kaki, kiwi, litchi, mâche, mandarine, navet, orange, panais, poire, poireau, pomelo, 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