

Menus du Lundi 8 Avril au Vendredi 12 Avril 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 8 Avril				
Laitue en vinaigrette ☀️ Sauté de boeuf 🍖 à la provençale Coquillettes au beurre 🍷 Petit suisse Pain 🍞		Maternelle	Elémentaire	Salade de lentilles Petit wok de légumes Fromage Fruit
	Protéines	43 %	47 %	
	Lipides	38 %	35 %	
	Glucides	37 %	34 %	
	Calcium	32 %	26 %	
Mardi 9 Avril				
Salade de céréales et grains 🌾 Poulet rôti aux herbes de Provence 🍷 Choux fleurs sautés persillés 🍷 Gouda à la coupe Banane 🍌 Pain 🍞		Maternelle	Elémentaire	Radis à la croque Poêlée de gnocchis aux légumes Yaourt
	Protéines	42 %	46 %	
	Lipides	40 %	37 %	
	Glucides	35 %	32 %	
	Calcium	21 %	20 %	
Jeudi 11 Avril				
Salade de haricots rouges et maïs Filet de colin pané 🐟 et citron Purée de légumes variés Pomme 🍏 Pain 🍞		Maternelle	Elémentaire	Polenta en sauce tomate Fromage Salade de fruits
	Protéines	34 %	37 %	
	Lipides	33 %	30 %	
	Glucides	36 %	33 %	
	Calcium	19 %	17 %	
Vendredi 12 Avril				
Tajine de légumes aux pois chiches 🍷 Semoule 🍷 Mimolette à la coupe 🍷 Compote Pain 🍞		Maternelle	Elémentaire	Coeur d'artichaut en vinaigrette Oeuf à la coque et mouillettes Faiselle au miel
	Protéines	34 %	37 %	
	Lipides	34 %	32 %	
	Glucides	44 %	40 %	
	Calcium	30 %	24 %	

Conseil de la semaine : Lire la liste des ingrédients permet d'apprécier la qualité nutritionnelle d'un produit alimentaire. Les composants du produit sont classés par ordre décroissant, ainsi celui qui est mentionné en premier dans la liste est celui qui est présent en plus grande quantité, les autres suivent par ordre d'importance.

- 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
- Label MSC (Marine Steward Council) - Pêche durable
- Plat sans chair animale
- 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