

Menus du Lundi 8 Décembre au Vendredi 12 Décembre 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 8 Décembre				
Carottes râpées citronnées ☀ Sauté de boeuf   aux oignons Pomme de terre   rôties au four aux herbes de Provence Yaourt nature brassé    Pain  		Maternelle	Elémentaire	Velouté de potimarron et poireaux Brocolis sautés Fromage Fruit
	Protéines	42 %	40 %	
	Lipides	38 %	39 %	
	Glucides	35 %	34 %	
	Calcium	22 %	23 %	
Mardi 9 Décembre				
Salade verte Omelette   Purée de carottes et lentilles corail Brie à la coupe Clémentine  Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade de chou rouge et pomme Tartinade de sardines au citron Poêlée d'épinards Yaourt
	Protéines	38 %	39 %	
	Lipides	35 %	38 %	
	Glucides	31 %	32 %	
	Calcium	21 %	23 %	
Jeudi 11 Décembre				
Saucisse et palette de porc  Choucroute et pommes de terre   Camembert à la coupe   Poire au sirop Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade de céréales à la ciboulette Haricots verts sautés persillés Fromage blanc Fruit
	Protéines	44 %	43 %	
	Lipides	38 %	40 %	
	Glucides	33 %	35 %	
	Calcium	20 %	22 %	
Vendredi 12 Décembre				
Betteraves en vinaigrette Feta   Filet de colin  sauce oseille Riz créole Orange   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Carottes râpées et vinaigrette à l'orange Poêlée de légumes Petit suisse Tartelette aux pommes
	Protéines	41 %	40 %	
	Lipides	35 %	37 %	
	Glucides	39 %	39 %	
	Calcium	22 %	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 toujours 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.

