

Menus du Lundi 13 Janvier au Vendredi 17 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 13 Janvier | | | | |
| Salade verte Filet de merlu poché Poêlée de légumes et pommes de terre sautés Fourme d'Ambert à la coupe Flan pâtissier Pain | | Maternelle | Elémentaire | Betteraves en vinaigrette Pommes de terre rôties au four à l'ail et au romarin Yaourt |
| | Protéines | 43 % | 44 % | |
| | Lipides | 38 % | 35 % | |
| | Glucides | 36 % | 31 % | |
| | Calcium | 20 % | 19 % | |
| Mardi 14 Janvier | | | | |
| Pamplemousse Spaghettis bolognaise aux lentilles Yaourt nature Pain | | Maternelle | Elémentaire | Velouté de courge Galette de légumes au fromage Fruit |
| | Protéines | 40 % | 37 % | |
| | Lipides | 29 % | 29 % | |
| | Glucides | 48 % | 40 % | |
| | Calcium | 36 % | 28 % | |
| Jeudi 16 Janvier | | | | |
| Endives et maïs en vinaigrette Rôti de veau sauce échalote Brocolis sautés persillés Brie à la coupe Gâteau de semoule Pain | | Maternelle | Elémentaire | Champignons citronnés et dés de fromage de chèvre Semoule et légumes de couscous Compote |
| | Protéines | 44 % | 46 % | |
| | Lipides | 29 % | 28 % | |
| | Glucides | 34 % | 29 % | |
| | Calcium | 37 % | 35 % | |
| Vendredi 17 Janvier | | | | |
| Hamburger de poisson au cheddar et crudités Frites Poire | | Maternelle | Elémentaire | Quinoa au curry et carottes Fromage blanc |
| | Protéines | 42 % | 44 % | |
| | Lipides | 40 % | 39 % | |
| | Glucides | 46 % | 43 % | |
| | Calcium | 19 % | 17 % | |
| Conseil de la semaine : Les fruits et légumes : « au moins 5 par jour ». Il s'agit de 5 portions de fruits et/ou légumes, idéalement 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une portion correspond à environ 80 à 100 g soit une poignée de haricots verts, une banane, un bol de soupe, etc. | | | | |

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

Flasher moi

Ces menus pourront subir certaines modifications en raison des problèmes qui pourraient survenir au moment de leur réalisation