

## Menus du Lundi 15 Décembre au Vendredi 19 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
<b>Lundi 15 Décembre</b>				
Salade verte ☀ et avocat Pois chiches sauce forestière à la moutarde et au blé ☺ Yaourt aromatisé Pain AB		Maternelle	Elémentaire	Carottes râpées Oeuf au plat Poêlée de haricots verts Fromage Compote
	Protéines	38 %	35 %	
	Lipides	45 %	43 %	
	Glucides	39 %	38 %	
	Calcium	29 %	31 %	
<b>Mardi 16 Décembre</b>				
Toast de sardine Rôti de dinde ☄ R Poêlée de légumes variés et riz Gouda à la coupe Pomme Pain AB		Maternelle	Elémentaire	Lentilles en vinaigrette Gratin de courge butternut Fruit
	Protéines	44 %	42 %	
	Lipides	35 %	35 %	
	Glucides	33 %	32 %	
	Calcium	23 %	25 %	
<b>Jeudi 18 Décembre</b>				
Salade croquante de mâche ☀, tomates cerises et emmental Cassolette de saumon ☚ Pommes Duchesse et poêlée de champignons Glace festive Fruit Pain AB		Maternelle	Elémentaire	Velouté de légumes Salade d'endives Yaourt nature
	Protéines	46 %	44 %	
	Lipides	42 %	40 %	
	Glucides	33 %	34 %	
	Calcium	33 %	36 %	
<b>Vendredi 19 Décembre</b>				
Salade de céréales AB ☚ Filet de merlu ☚ sauce provençale Chou fleur sauté persillé Cantal à la coupe ☚ Poire Pain AB		Maternelle	Elémentaire	Salade de pâtes Mijoté de poireaux et dés de potimarron Petit suisse
	Protéines	42 %	41 %	
	Lipides	35 %	36 %	
	Glucides	32 %	31 %	
	Calcium	27 %	33 %	

**Conseil de la semaine :** Afin d'enrichir vos crudités de vitamine C, ajouter régulièrement du jus d'orange, de citron, de pamplemousse, ainsi que des herbes aromatiques telles que le persil.

 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

