





















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
Lundi 15 Décembre				
Salade verte ☀️ et avocat Pois chiches sauce forestière à la moutarde et au blé 🌾🌾 Yaourt aromatisé Pain  		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 %		
Mardi 16 Décembre				
Toast de sardine Rôti de dinde 🇫🇷🇧🇪 Poêlée de légumes variés et riz Gouda à la coupe Pomme    Pain  		Maternelle	Elémentaire	Lentilles en vinaigrette Gratin de courge butternut Fruit
	Protéines	44 %	42 %	
	Lipides	35 %	35 %	
	Glucides	33 %	32 %	
Calcium	23 %	25 %		
Jeudi 18 Décembre				
Salade croquante de mâche ☀️, tomates cerises et emmental Cassiolette de saumon 🐟 Pommes Duchesse et poêlée de champignons Glace festive Fruit   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Velouté de légumes Salade d'endives Yaourt nature
	Protéines	46 %	44 %	
	Lipides	42 %	40 %	
	Glucides	33 %	34 %	
Calcium	33 %	36 %		
Vendredi 19 Décembre				
Salade de céréales   Filet de merlu 🐟  sauce provençale Chou fleur sauté persillé Cantal à la coupe  Poire    Pain  		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



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