

Menus du Lundi 18 Mai au Vendredi 22 Mai 2026

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 18 Mai</b>				
Betteraves rouges en vinaigrette Boeuf bourguignon mijoté Pommes de terre vapeur Crème dessert chocolat Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Salade de quinoa, concombre et feta Fenouil rôti au four Fruit
	<b>Protéines</b>	38 %	36 %	
	<b>Lipides</b>	38 %	38 %	
	<b>Glucides</b>	39 %	40 %	
	<b>Calcium</b>	24 %	22 %	
<b>Mardi 19 Mai</b>				
Salade de lentilles aux herbes Filet de colin pané Carottes sautées à l'ail et au romarin Cantal à la coupe Pomme Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Laitue en vinaigrette Riz sauté aux petits légumes Compote
	<b>Protéines</b>	46 %	43 %	
	<b>Lipides</b>	40 %	39 %	
	<b>Glucides</b>	37 %	38 %	
	<b>Calcium</b>	26 %	32 %	
<b>Jeudi 21 Mai</b>				
Taboulé oriental Emincé de poulet  aux olives Courgettes sautées persillées Gouda à la coupe Banane Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Radis croquants Pâtes sauce tomate au basilic Fromage blanc
	<b>Protéines</b>	44 %	44 %	
	<b>Lipides</b>	40 %	39 %	
	<b>Glucides</b>	36 %	36 %	
	<b>Calcium</b>	26 %	31 %	
<b>Vendredi 22 Mai</b>				
Laitue  en vinaigrette Riz  et pois chiches façon Tikka Massala Fourme d'Ambert à la coupe Fraises Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Rillettes maison de maquereau et pain complet Poêlée de légumes Yaourt Fruit
	<b>Protéines</b>	38 %	37 %	
	<b>Lipides</b>	40 %	40 %	
	<b>Glucides</b>	37 %	37 %	
	<b>Calcium</b>	23 %	28 %	

**Conseil de la semaine :** Proposez des crudités en entrée : les légumes crus sont riches en vitamines et fibres, idéales pour débiter le repas.

- 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