

Menus du Lundi 20 Janvier au Vendredi 24 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
<b>Lundi 20 Janvier</b>				
Couscous d'agneau  aux légumes Semoule Gouda à la coupe Pomme Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Salade de betteraves et quinoa Poêlée d'épinards Yaourt
	<b>Protéines</b>	45 %	47 %	
	<b>Lipides</b>	40 %	35 %	
	<b>Glucides</b>	46 %	41 %	
	<b>Calcium</b>	26 %	32 %	
<b>Mardi 21 Janvier</b>				
Carottes râpées citronnées Palette de porc  et saucisse knack Choucroute et pommes de terre vapeur Emmental à la coupe Clémentine Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Salade verte et toast de chèvre chaud Courge rôtie au four Compote
	<b>Protéines</b>	46 %	49 %	
	<b>Lipides</b>	41 %	37 %	
	<b>Glucides</b>	35 %	34 %	
	<b>Calcium</b>	32 %	25 %	
<b>Jeudi 23 Janvier</b>				
Potage de potiron à la feta Omelette Brocolis, chou romanesco et blé Poire Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Petite salade d'endives Curry de légumes et riz basmati Fromage blanc
	<b>Protéines</b>	36 %	44 %	
	<b>Lipides</b>	36 %	34 %	
	<b>Glucides</b>	29 %	29 %	
	<b>Calcium</b>	22 %	24 %	
<b>Vendredi 24 Janvier</b>				
Salade verte Gratin de thon Coquillettes Fromage blanc et coulis de fruits rouges Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Carottes au cumin Polenta aux champignons Fruit
	<b>Protéines</b>	46 %	47 %	
	<b>Lipides</b>	36 %	33 %	
	<b>Glucides</b>	39 %	34 %	
	<b>Calcium</b>	34 %	36 %	

**Conseil de la semaine :** Les lipides ont un rôle énergétique, mais pas seulement : ils apportent des acides gras essentiels et sont vecteurs de vitamines liposolubles. Toutefois, le Programme National Nutrition Santé recommande de limiter la consommation de graisses saturées. Sur le plan qualitatif : il est conseillé de privilégier les matières grasses végétales (huiles) et de les varier, car elles ont des propriétés différentes. Pour la cuisson : huile d'olive, d'arachide... Pour l'assaisonnement : mélangez ou alternez différentes huiles (colza, olive, noix)

- 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**

**AIX EN PROVENCE**

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