

Menus du Lundi 22 Septembre au Vendredi 26 Septembre 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 22 Septembre				
Salade de céréales  et dés d'emmental  Sauté de boeuf  aux carottes  Prunes  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Velouté de courgettes au basilic Quiche fine aux poireaux Salade verte Yaourt nature
	Protéines	47 %	44 %	
	Lipides	36 %	31 %	
	Glucides	33 %	32 %	
	Calcium	31 %	26 %	
Mardi 23 Septembre				
Salade harmonie  Poulet rôti  aux herbes  Lentilles en sauce tomate  Fromage blanc Pain 		Maternelle	Elémentaire	Betteraves en salade et toast de chèvre chaud Gratin de courge Fruit
	Protéines	54 %	53 %	
	Lipides	34 %	33 %	
	Glucides	32 %	31 %	
	Calcium	26 %	24 %	
Jeudi 25 Septembre				
Salade de pommes de terre Sauté de porc   Brocolis sautés Ossau Iraty à la coupe   Pomme  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Champignons de Paris en vinaigrette Poêlée d'aubergines à la provençale Riz parfumé Petit suisse
	Protéines	48 %	48 %	
	Lipides	37 %	36 %	
	Glucides	34 %	32 %	
	Calcium	29 %	24 %	
Vendredi 26 Septembre				
Concombre en vinaigrette  Gratin de macaronis  au cheddar   Poire  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Salade verte Galette de polenta dorée à la poêle Haricots verts vapeur Yaourt aromatisé
	Protéines	36 %	34 %	
	Lipides	38 %	33 %	
	Glucides	47 %	45 %	
	Calcium	26 %	23 %	
Conseil de la semaine : Proposez à votre enfant 4 repas par jour : un petit déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner, pour un apport d'énergie régulier. Cette structure alimentaire favorisera sa forme et sa concentration.				

 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