Menus du Lundi 23 Novembre au Vendredi 27 Novembre 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
Lundi 23 Novembre			
Salade de pommes de terre et dés d'emmental Sauté de boeuf à la provençale Carottes vapeur Compote Pain	**Protéines**	38 % / 37 %	Salade verte et maïs Fusilli aux brocolis à l'huile d'olive Yaourt nature
	Lipides	38 % / 40 %	
	Glucides	33 % / 32 %	
	Calcium	27 % / 29 %	
Mardi 24 Novembre			
Soupe de potiron Paella aux légumes et aux fèves Fromage fondu nature Clémentine Pain	**Protéines**	34 % / 34 %	Salade de céleri rave râpé Toasts de rillettes de sardines au fromage blanc et à la ciboulette Poêlée de panais aux oignons Fruit
	Lipides	35 % / 35 %	
	Glucides	42 % / 44 %	
	Calcium	25 % / 26 %	
Jeudi 26 Novembre			
Salade verte Poulet rôti Ecrasé de pommes de terre Gouda à la coupe Pomme Pain	**Protéines**	44 % / 43 %	Salade de boulgour aux herbes Chou-fleur rôti au paprika Petit suisse Fruit
	Lipides	38 % / 40 %	
	Glucides	38 % / 35 %	
	Calcium	37 % / 39 %	
Vendredi 27 Novembre			
Pizza au fromage Oeufs durs Gratin d'épinards Poire Pain	**Protéines**	42 % / 43 %	Soupe de carottes Riz aux légumes façon wok Fruit
	Lipides	41 % / 39 %	
	Glucides	37 % / 35 %	
	Calcium	43 % / 45 %	

Conseil de la semaine : Pendant l'enfance, trois produits laitiers par jour sont recommandés. Alterner lait, yaourt, fromage blanc et fromage permet de varier les apports en calcium et les goûts.

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'**A**griculture **B**iologique

Produit d'**A**ppellation d'**O**rigine **P**rotégée

Produit d'**I**ndication **G**éographique **P**rotégée

Produits riches en oméga 3 et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement



Viande de **F**rance

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