

































Menus du Lundi 24 Juin au Vendredi 28 Juin 2024

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 24 Juin				
Citronnade maison Club sandwich au rôti de dinde  , emmental et crudités Yaourt nature    Nectarine   		Maternelle	Elémentaire	Risotto au basilic et tomates cerises Salade de fruits frais
	Protéines	37 %	41 %	
	Lipides	33 %	33 %	
	Glucides	31 %	29 %	
	Calcium	35 %	31 %	
Mardi 25 Juin				
Salade de tomates et basilic   Macaronis   au cheddar   Compote Pain  		Maternelle	Elémentaire	Melon charentais Courgette farcie au quinoa et à la feta Glace
	Protéines	34 %	35 %	
	Lipides	33 %	30 %	
	Glucides	47 %	42 %	
	Calcium	26 %	23 %	
Jeudi 27 Juin				
Concombre, radis  et körözött Rosbeef     Frites et ketchup Comté à la coupe   Abricot   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Mesclun Tarte à la tomate Yaourt
	Protéines	42 %	44 %	
	Lipides	38 %	33 %	
	Glucides	34 %	35 %	
	Calcium	33 %	30 %	
Vendredi 28 Juin				
Salade niçoise (pommes de terre, tomates  , haricots verts, oeufs durs   , thon  , olives) Gouda à la coupe Poire au sirop Pain  		Maternelle	Elémentaire	Melon charentais Riz cantonnais Crumble aux fruits rouges
	Protéines	34 %	39 %	
	Lipides	33 %	30 %	
	Glucides	35 %	31 %	
	Calcium	24 %	24 %	

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

Flasher moi

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