

Menus du Lundi 25 Mai au Vendredi 29 Mai 2026

| LE MENU DU JOUR   | L'APPORT NUTRITIONNEL JOURNALIER<br>(en % sur la journée pour un enfant de maternelle et d'élémentaire) |                   | IDEES D'EQUILIBRE JOURNALIER<br>Menus conseils pour le soir |
|---|---|-------------------|---|
| <b>Lundi 25 Mai</b>   |   |                   |   |
|   |   | <b>Maternelle</b> | <b>Elémentaire</b>  |
|   | <b>Protéines</b>  | %                 | %   |
|   | <b>Lipides</b>  | %                 | %   |
|   | <b>Glucides</b>   | %                 | %   |
|   | <b>Calcium</b>  | %                 | %   |
| <b>Mardi 26 Mai</b>   |   |                   |   |
| Toast de pâté de volaille<br>Filet de colin poché<br>Curry de légumes au riz<br>Yaourt nature<br>Orange<br>Pain                               |   | <b>Maternelle</b> | <b>Elémentaire</b>  |
|   | <b>Protéines</b>  | 52 %              | 49 %  |
|   | <b>Lipides</b>  | 39 %              | 38 %  |
|   | <b>Glucides</b>   | 43 %              | 39 %  |
|   | <b>Calcium</b>  | 34 %              | 35 %  |
| Salade de tomates mozzarella<br>Poêlée de petits pois à l'étuvée et semoule<br>Compote  |   |                   |   |
| <b>Jeudi 28 Mai</b>   |   |                   |   |
| Salade de haricots blancs au basilic et petits croûtons<br>Sauté de porc  aux oignons<br>Ratatouille<br>Camembert à la coupe<br>Pomme<br>Pain |   | <b>Maternelle</b> | <b>Elémentaire</b>  |
|   | <b>Protéines</b>  | 52 %              | 50 %  |
|   | <b>Lipides</b>  | 41 %              | 40 %  |
|   | <b>Glucides</b>   | 39 %              | 36 %  |
|   | <b>Calcium</b>  | 25 %              | 25 %  |
| Mesclun à l'huile de noix<br>Pommes de terre en robe des champs et fromage blanc à la ciboulette<br>Fruit                                     |   |                   |   |
| <b>Vendredi 29 Mai</b>  |   |                   |   |
| Pizza au fromage<br>Oeufs durs<br>Gratin d'épinard<br>Abricot<br>Pain   |   | <b>Maternelle</b> | <b>Elémentaire</b>  |
|   | <b>Protéines</b>  | 49 %              | 48 %  |
|   | <b>Lipides</b>  | 41 %              | 39 %  |
|   | <b>Glucides</b>   | 39 %              | 36 %  |
|   | <b>Calcium</b>  | 41 %              | 38 %  |
| Quinoa en vinaigrette au concombre et tomates cerises<br>Courgettes sautées aux herbes<br>Salade de fruits frais                              |   |                   |   |

**Conseil de la semaine :** Privilégiez les matières grasses de qualité : préférez les huiles végétales comme l'huile d'olive ou de colza, riches en bons acides gras.

- 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