

Menus du Lundi 28 Septembre au Vendredi 2 Octobre 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 28 Septembre				
Menu semaine du goût Mesclun ☀️ à l'huile de noix Effiloché de canard 🍷 Écrasé de pommes de terre maison Brie à la coupe Ananas caramélisé au beurre vanillé Pain  		Maternelle	Elémentaire	Taboulé de quinoa Poêlée de courgettes aux oignons Fromage blanc Prune
	Protéines	48 %	47 %	
	Lipides	42 %	42 %	
	Glucides	38 %	36 %	
	Calcium	36 %	38 %	
Mardi 29 Septembre				
Soupe au pistou 🍷🍷 Emmental Compote   Pain  		Maternelle	Elémentaire	Betteraves en vinaigrette Bruschetta de sardines Carottes rôties au four Yaourt nature Raisin
	Protéines	36 %	37 %	
	Lipides	32 %	35 %	
	Glucides	33 %	34 %	
	Calcium	28 %	28 %	
Jeudi 1er Octobre				
Taboulé oriental Omelette   Poêlée de légumes aux haricots rouges et maïs Emmental à la coupe    Melon jaune ☀️    Pain  		Maternelle	Elémentaire	Salade de mâche Riz aux poireaux Fromage blanc et pomme au four
	Protéines	42 %	40 %	
	Lipides	35 %	37 %	
	Glucides	33 %	34 %	
	Calcium	29 %	30 %	
Vendredi 2 Octobre				
Carottes râpées ☀️    Filet de colin pané  Blé aux légumes Petits-suisse Pain  		Maternelle	Elémentaire	Endives et dés de mimolette Poêlée de champignons et polenta Poire
	Protéines	46 %	43 %	
	Lipides	41 %	38 %	
	Glucides	37 %	34 %	
	Calcium	22 %	24 %	
Conseil de la semaine : Il est recommandé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Voici donc les fruits et légumes du mois d'octobre : betterave, blette, brocoli , céleri, cèpe, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou fleur , chou kale , chou pommé, citron, clémentine, coing, concombre, courge, endive, épinard, fenouil, figue, kaki, mâche, mandarine, navet, panais, poire, poireau, pomme, potiron , raisin , rutabaga.				



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



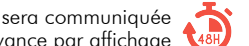
Produits riches en oméga 3 et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement



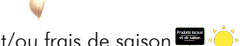
Viande de France



Produit Label Rouge



L'origine de la viande sera communiquée 48 heures à l'avance par affichage



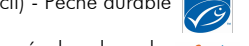
Produits locaux et/ou frais de saison



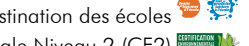
Plat sans chair animale



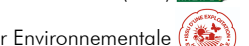
Label MSC (Marine Steward Council) - Pêche durable



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