

Menus du Lundi 31 Mars au Vendredi 4 Avril 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 31 Mars				
Boulettes de boeuf  sauce tomate Spaghettis  Brie à la coupe Pomme  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Lentilles en vinaigrette Poêlée de légumes du printemps Yaourt Fruit
	Protéines	47 %	46 %	
	Lipides	33 %	34 %	
	Glucides	43 %	37 %	
	Calcium	17 %	18 %	
Mardi 1 Avril				
Toast de sardines  et salade chiffon  Parmentier de colin  à la carotte Gouda à la coupe Compote et biscuit Pain 		Maternelle	Elémentaire	Wok de légumes aux nouilles sautées Petit suisse Fruit
	Protéines	51 %	49 %	
	Lipides	38 %	35 %	
	Glucides	39 %	32 %	
	Calcium	38 %	43 %	
Jeudi 3 Avril				
Céleri rémoulade Omelette  Brocolis et quinoa  Emmental à la coupe Orange  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Salade de champignons Gnocchis aux épinards Pomme au four
	Protéines	42 %	39 %	
	Lipides	36 %	34 %	
	Glucides	29 %	28 %	
	Calcium	38 %	36 %	
Vendredi 4 Avril				
Carottes râpées  Quenelle de brochet sauce Nantua Riz  Poire  Pain 		Maternelle	Elémentaire	Petite salade de céréales Chou-fleur rôti aux épices Fromage blanc Fruit
	Protéines	39 %	35 %	
	Lipides	38 %	34 %	
	Glucides	44 %	40 %	
	Calcium	26 %	23 %	
Conseil de la semaine : Le printemps s'installe et les assiettes se remplissent de radis croquants, pois gourmands et asperges, parfaits pour des assiettes colorées ! Voici les fruits et légumes du mois : Asperge, avocat, banane, chou rouge, cresson, endive, épinard, fenouil, fruit de la passion, mangue, mesclun, mûre, navet, oignon, oseille, pamplemousse, poireau, pois gourmand, pomme, radis, rhubarbe, salade.				



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