

Menus du Lundi 6 Mai au Vendredi 10 Mai 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 6 Mai				
Salade verte Lasagnes aux légumes et lentilles corail Yaourt aromatisé Pain		Maternelle	Elémentaire	Pommes de terre et dés de fromage en vinaigrette Oeuf à la coque et mouillettes Courgettes sautées persillées Fruit
	Protéines	38 %	42 %	
	Lipides	36 %	33 %	
	Glucides	45 %	42 %	
	Calcium	37 %	32 %	
Mardi 7 Mai				
Tomates et mozzarella Paella au poulet Gaufre à la chantilly Pain		Maternelle	Elémentaire	Taboulé de quinoa aux crudités et maïs Poêlée de pois gourmands Yaourt Fruit
	Protéines	42 %	46 %	
	Lipides	40 %	37 %	
	Glucides	35 %	32 %	
	Calcium	21 %	23 %	
Jeudi 9 Mai				
		Maternelle	Elémentaire	
	Protéines	0 %	0 %	
	Lipides	0 %	0 %	
	Glucides	0 %	0 %	
	Calcium	0 %	0 %	
Vendredi 10 Mai				
		Maternelle	Elémentaire	
	Protéines	0 %	0 %	
	Lipides	0 %	0 %	
	Glucides	0 %	0 %	
	Calcium	0 %	0 %	

Conseil de la semaine : Il est recommandé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Voici les légumes et fruits du mois de mai : artichaut, asperge, chou-rouge, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fraise, mesclun, mûre, navet, oseille, pamplemousse, petit pois, pois gourmand, 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

Flasher moi

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