

Menus du Lundi 20 Mai au Vendredi 24 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
		Maternelle	Elémentaire	
<b>Lundi 20 Mai</b>				
	<b>Protéines</b>	0 %	0 %	
	<b>Lipides</b>	0 %	0 %	
	<b>Glucides</b>	0 %	0 %	
	<b>Calcium</b>	0 %	0 %	
<b>Mardi 21 Mai</b>				
Taboulé oriental Poulet rôti Haricots verts sautés persillés Fromage fondu nature Pomme Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Tarte à la ricotta et aux épinards Salade de fruits frais
	<b>Protéines</b>	38 %	42 %	
	<b>Lipides</b>	34 %	32 %	
	<b>Glucides</b>	31 %	28 %	
	<b>Calcium</b>	34 %	28 %	
<b>Jeudi 23 Mai</b>				
Batavia Boulettes de bœuf sauce tomate Purée de pommes de terre Fromage blanc et pépites de chocolat Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Semoule aux carottes parfumée au cumin Fromage Fruit
	<b>Protéines</b>	44 %	47 %	
	<b>Lipides</b>	41 %	38 %	
	<b>Glucides</b>	35 %	31 %	
	<b>Calcium</b>	25 %	20 %	
<b>Vendredi 24 Mai</b>				
Concombres en vinaigrette Feta Dhal de lentilles corail Riz Glace Pain		<b>Maternelle</b>	<b>Elémentaire</b>	Salade de crevettes au curry Poêlée de pois gourmands Crème de tapioca aux fraises
	<b>Protéines</b>	38 %	40 %	
	<b>Lipides</b>	33 %	30 %	
	<b>Glucides</b>	42 %	38 %	
	<b>Calcium</b>	16 %	16 %	

**Conseil de la semaine :** Les lipides ont un rôle énergétique, mais pas seulement : ils apportent des acides gras essentiels et sont vecteurs de vitamines liposolubles. Toutefois, le Programme National Nutrition Santé recommande de limiter la consommation de graisses saturées. Sur le plan qualitatif : il est conseillé de privilégier les matières grasses végétales (huiles) et de les varier, car elles ont des propriétés différentes. Pour la cuisson : huile d'olive, d'arachide... Pour l'assaisonnement : mélangez ou alternez différentes huiles (colza, olive, noix)

- 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