

Menu

Maternelle



Repère PNNs

JUIN 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER **
DU	LUNDI	FERIE		
LUNDI 01 JUIN	MARDI Menu Protège ta planète	Salade de betteraves vinaigrette Chili végétarien Brebis crème Fruit	Lait individuel Duo moelleux vanille chocolat	Pomme de terre au cumin Moussaka maison Fromage blanc aux fruits
AU	MERCREDI	Salade haricots verts vinaigrette Tomate farcie Riz Yaourt aromatisé Madeleine	Jus de fruit individuel Gaufre	Boulettes d'agneau à la menthe Semoule Saint Paulin Cerises
VENDREDI 05 JUIN	JEUDI	Salade de tomate vinaigrette Beignets de poulet Semoule de chou fleur Mimolette Banane	Lait individuel Brioche fraise	Frisée vinaigrette Spaghetti bolognaise de lentilles Kiwi
Pain	VENDREDI	Salade de pâte au thon Ravioli au saumon Fromage à tartiner Coupelle de fruit au sirop	Jus de fruit individuel Cookies chocolat	Tartine de sardine au beurre Epinards gratinés Fruit de la passion
DU	LUNDI	Salade de légumes au cumin Haché de thon provençal Courgettes gratinées Cantal Coupelle de fruit au sirop	Lait individuel Cake fourré Fruit	Cake salé saumon épinards Fenouil citronné Pêche
LUNDI 08 JUIN	MARDI Menu Protège ta planète	Salade de concombre à la menthe Omelette nature Boulgour Petits suisses - sucre Fruit	Jus de fruit individuel Pain individuel Mimolette	Pastèque Blette au jambon gratiné Riz au lait
AU	MERCREDI	Salade de betteraves vinaigrette Quenelle de volaille sauce Nantua Printanières de légumes Mini fromage en coque Fruit	Lait individuel Beignet pomme	Poivron farci Quinoa Yaourt aux fruits mixés
VENDREDI 12 JUIN	JEUDI	Salade de tomate et feta vinaigrette Poulet rôti Pommes sourire Edam Fruit	Lait individuel Brioche Chocolat noir	Tortilla de pomme de terre Laitue vinaigrette Faisselle - miel
Pain	VENDREDI	Œufs durs - mayonnaise Dés de bœuf caramélisé Brocolis à l'ail Fromage blanc - sucre Duo moelleux vanille chocolat	Lait individuel Petits beurre Fruit	Risotto de coquillettes au comté et jambon Billes de melon

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Eau à volonté



Et pratiquez 30 min. de marche rapide

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPÉRATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPÉENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON
Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines. Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif

◆ Remplacement viande de porc

Conseils

Repère
PNNS*

nutritionnels

SEMAINE EUROPEENNE DU DEVELOPPEMENT DURABLE

Chaque année, le ministère de l'Écologie, du Développement Durable et de l'Énergie organise la Semaine du Développement Durable qui prend cette année une dimension européenne du **30 mai au 5 juin 2020**.

En 2015, dans le cadre d'un nouveau programme de développement durable, 17 objectifs mondiaux ont été définis, dont la protection de la planète d'ici à 2030 !



A l'occasion de cet évènement et à l'échelle de la Ville, la restauration municipale mettra à l'honneur :

- **Des produits issus de l'agriculture biologique**



La culture bio permet de limiter le nombre de résidus chimiques qui s'accumulent dans notre organisme et dans les sols.

- **Des produits locaux**



Moins de transport c'est moins d'émission de gaz à effet de serre ! (le gaz à effet de serre est une des causes du réchauffement climatique). De plus, les produits sont frais, de saison et au maximum de leur qualité nutritionnelle.

- **Des produits issus du commerce équitable**



Le commerce équitable représente l'ensemble des activités de commerce international qui visent à assurer une plus grande équité entre les producteurs des pays « du Sud » et des pays « du Nord ».

- **Le menu végétarien hebdomadaire**

La viande fait partie de ces aliments qui coûtent chers à la planète : l'élevage du bétail est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre. Il ne s'agit pas de supprimer la viande de notre alimentation mais plutôt d'en diminuer les quantités consommées. Une façon pour la France de réduire son empreinte écologique !



Fruits
et légumes
au moins
5 fois/jour



Féculents
à chaque repas
(selon l'appétit)



Matières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiter



Et pratiquez
30 min.
de marche
rapide



Produits laitiers
3 à 4 fois/jour



Viande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jour



Eau
à volonté

Menu

Maternelle



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide

JUIN 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER **
DU LUNDI 15 JUIN AU VENDREDI 19 JUIN	LUNDI	Salade de carottes aux amandes Filet de colin corn flakes Gratin Dauphinois Saint Nectaire Abricot au sirop	Lait individuel Biscuits chocolat Coupelle de fruit au sirop	Côtelette grillée Tian de légumes Tapioca au lait de coco
	MARDI	Salade de quinoa vinaigrette Saucisse de volaille Epinards Yaourt nature - sucre Fruit	Jus de fruit individuel Pain individuel Tomme noire	Filet de colin sauce tomate Riz basmati Camembert Purée de pomme poire
	MERCREDI	Salade de chou rouge à l'orange Sauté de veau sauce Miel Petits pois Crème vanille Banane	Fruit Lait individuel Petit beurre	Salade de penne au thon, poivrons et dés d'emmental Cerises
	JEUDI Menu Protège ta planète	Melon Omelette aux fines herbes Purée d'artichaut Fromage fondu Tarte aux pommes	Lait individuel Céréales Fruit	Sucrine vinaigrette Pizza chèvre miel Pastèque
DU LUNDI 22 JUIN AU VENDREDI 26 JUIN	VENDREDI	Salade de chou fleur vinaigrette Poisson sauce Aigre douce Céréales gourmandes Emmental Fruit	Jus de fruit individuel Brioche au chocolat	Quiche au poulet et champignons Salade de tomate au basilic Petits suisses aux fruits
	LUNDI	Salade de tomate et cœur de palmier vinaigrette Poisson sauce Aurore Pommes de terre persillées Comté Purée de pomme abricot	Fruit Pain individuel Cantal individuel	Salade composée (concombre, tomate cerise, bille de melon, feta, persil frais) Yaourt nature - confiture
	MARDI	Taboulé Escalope de dinde panée Carottes braisées Pyrénées Fruit	Lait individuel Madeleines aux pépites de chocolat	Bâtonnets de concombre Œuf cocotte Mouillettes de pain de campagne Yaourt à boire
	MERCREDI	Salade verte chou, radis, maïs vinaigrette Merguez Poêlée de pâtes et légumes Petits suisses - sucre Salade de fruits frais	Purée pomme poire Yaourt à boire Barre de céréales	Salade de lentilles Pilon de poulet Aubergines braisées Flan caramel
DU LUNDI 29 JUIN	JEUDI Menu Protège ta planète	Salade verte vinaigrette Tortellini 4 fromages sauce tomate Mousse au chocolat au lait Fruit	Lait individuel Muffin Fruit	Tartine de tomate mozzarella Laitue vinaigrette Fromage blanc à la vanille
	VENDREDI Repas froid	Sardines - beurre Tranche de gigot d'agneau froid Salade d'haricots verts vinaigrette Fromage blanc - sucre Eclair chocolat	Jus de fruit individuel Pain au lait Chocolat noir	Emincé de dinde aux 4 épices Semoule complète Edam Pastèque



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPÉRATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
 LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON
 Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques
 Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines. Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.

Mitonné par nos chefs

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit local

Produit issu du commerce équitable

Menu conçu par les enfants

Menu festif

* Remplacement viande de porc



Conseils



Repère
PNNS*

nutritionnels

LA SEMAINE DE FRAICH'ATTITUDE, du 15 au 19 juin 2020



Vivez la Fraich'attitude



Produits laitiers
3 à 4 fois/jour



Fruits
et légumes
au moins
5 fois/jour



Féculents
à chaque repas
(selon l'appétit)

Définition



La semaine « Fraich'Attitude » est une manifestation nationale faite de dégustations et de découvertes de fruits et légumes frais, elle rassemble l'ensemble de la filière fruits et légumes.

Cet événement a été créé en 2005 par **INTERFEL** (Interprofession des Fruits et des Légumes frais) sous le haut patronage du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt.

Cette semaine est entièrement dédiée aux **fruits et légumes** et a pour vocation de faire découvrir ou redécouvrir ces produits auprès d'un large public.

A Argenteuil, le public visé est celui des enfants de 3 à 11 ans.

Objectifs



La semaine de la Fraich'Attitude s'inscrit dans une démarche de prévention santé en rappelant les bienfaits des fruits et légumes frais et leur importance au sein de notre alimentation.

Les légumes et les fruits sont sources de micronutriments variés, ils permettent de préserver notre capital santé tout en apportant un bien-être au quotidien.

C'est l'occasion de (re)découvrir leurs saveurs, leurs couleurs, leurs textures tout en appréciant leurs diversités.

C'est un moment privilégié pour renouer avec la notion de saisonnalité, gage d'une consommation éco responsable.

A Argenteuil

La Ville participe tous les ans à cette manifestation, en l'inscrivant dans ses menus et en mettant à l'honneur des fruits et légumes frais 😊



Viande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jour



Matières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiter



Eau
à volonté



Et pratiquez
30 min.
de marche
rapide

Menu

Maternelle



Repère PNN^{*}

JUIN 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER **
DU LUNDI 29 JUN AU VENDREDI 03 JUILLET	LUNDI	Salade de concombre vinaigrette Poisson sauce Normande Mélange 5 céréales Yaourt nature - sucre Purée de pomme poire	Fruit Lait individuel Céréales	Grignote de poulet Maïs grillé Fromage blanc aux fruits Melon
	MARDI	Salade de carottes et chou blanc vinaigrette Boulettes végétariennes aux lentilles Brocolis sauce Mornay Gouda Banane	Yaourt à boire Pain individuel Emmental	Salade de riz Poivrons farcie Camembert de chèvre Abricot
	MERCREDI	Salade verte vinaigrette Rosbeef froid - ketchup Frites Fromage blanc vanille Fruit	Lait individuel Galette pur beurre Fruit	Brochette de dinde Aubergine Saint Nectaire Gâteau de semoule
	JEUDI	Salade de torti à la niçoise Omelette nature Haricots verts Fromage fondu Fruit	Jus de fruit individuel Beignet pomme	Fenouil au citron Merguez grillée Boullgour à la tomate Nectarine
	VENDREDI	Pastèque Haché de thon provençal Purée de courgettes Camembert Brownie	Lait individuel Pain individuel Chocolat noir	Frisée vinaigrette Quinoa au poulet et légumes du soleil Mimolette

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Eau à volonté

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPERATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON
Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines. Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif

Et pratiquez 30 min. de marche rapide