

Menu

Élémentaire



Repère PNNs*



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 22 JUIN AU VENDREDI 26 JUIN	LUNDI Menu Protège ta planète	Salade verte vinaigrette Chili végétarien Fromage fondu Fruit		Salade composée (concombre, tomate cerise, bille de melon, feta, persil frais) Yaourt nature - confiture
	MARDI	Salade de betteraves vinaigrette Lasagne bolognaise Emmental Fruit		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
	JEUDI	Salade de tomate et cœur de palmier vinaigrette Poisson sauce Aurore Pommes de terre persillées Cantal Purée de fruit		Tartine de tomate mozzarella Laitue vinaigrette Fromage blanc à la vanille
	VENDREDI	Taboulé Cordon bleu de volaille Carottes braisées Pyrénées Fruit		Emincé de dinde aux 4 épices Semoule complète Edam Pastèque
DU LUNDI 29 JUIN AU VENDREDI 03 JUILLET	LUNDI	Salade de concombre vinaigrette Poisson sauce Normande Mélange 5 céréales Yaourt nature - sucre Purée de pomme poire		Grignote de poulet Maïs grillé Fromage blanc aux fruits Melon
	MARDI Menu Protège ta planète	Salade de carottes et chou blanc vinaigrette Boulettes végétariennes aux lentilles Brocolis sauce Mornay Gouda Banane		Salade de riz Poivrons farcie Camembert de chèvre Abricot
	MERCREDI	Salade verte vinaigrette Rosbeef froid - ketchup Frites Fromage blanc vanille Fruit	Lait Galette pur beurre Purée de pomme	Brochette de dinde Aubergine Saint Nectaire Gâteau de semoule
	JEUDI	Salade de torti à la niçoise Omelette nature Haricots verts Fromage fondu Fruit		Fenouil au citron Merguez grillée Boulgour à la tomate Nectarine
	VENDREDI	Pastèque Haché de thon provençal Purée de courgettes Camembert Brownie		Frisée vinaigrette Quinoa au poulet et légumes du soleil Mimolette



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 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.



◆ Remplacement viande de porc

