

Menu

Maternelle



Repère PNNs*

AOUT - SEPTEMBRE 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER **
DU	LUNDI	Salade de carottes râpées au citron Filet de poisson pané Poêlée de riz et légumes Cantal Coupelle de fruit au sirop	Lait Fruit Gâteau fourré abricot	Concombre vinaigrette Spaghetti Carbonara Pêche
	MARDI	Salade verte vinaigrette Lasagnes au saumon Fromage fondu Purée de pomme	Jus de pomme Pain Fromage à tartiner nature	Escalope de veau Gratin de carottes et butternut Raisins
LUNDI 31	Rentrée scolaire			
AOUT	MERCREDI	Melon Poulet rôti au jus Pommes smile Brebis crème Flan vanille nappé caramel	Yaourt nature Beignet aux pommes	Jambon Velouté de courgettes Yaourt nature Figs fraîches
AU	JEUDI	Salade de tomate basilic Steak haché Brocolis à l'ail Yaourt nature Banane	Lait Pain Confiture	Cabillaud Riz aux petits pois Edam Purée de pomme poire
VENDREDI 04	Menu Protège ta planète	Taboulé Omelette nature Purée de carottes Fromage blanc nature Fruit	Lait Pain Beurre Purée de pomme	Laitue vinaigrette Saucisse de volaille Lentilles à la provençale Saint Nectaire
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE				
PIQUE- NIQUE : Sandwich pain de mie dinde, Chips, Fromage individuel, Fruit				
GÔTER : Jus de fruit, Muffin à la vanille				
DU	LUNDI	Salade de chou rouge à l'orange Poisson sauce Aigre douce Riz basmati Gouda Fruit	Lait Coupelle de fruit Pain Chocolat à tartiner	Cake au fromage et olives Purée de courge Fromage blanc et graines de grenade
	MARDI	Melon Saucisses de volaille Gratin de courgettes pommes de terre Camembert Crème pistache	Lait Fruit Petit beurre	Coquillettes aux épinards Petits suisse aux fruits Prune
LUNDI 07	Rentrée scolaire			
SEPTEMBRE	MERCREDI	Salade de quinoa vinaigrette Bœuf caramélisé Petits pois carotte Petits suisses Fruit	Purée pomme abricot Pain Tomme noire	Crevettes au lait de coco Polenta crémeuse Nectarine
AU	JEUDI	Radis - beurre Quenelle nature sauce Crème Semoule au blé complet Fromage blanc nature Fruit	Lait Fruit Pain Chocolat noir	Tartine mozzarella pesto Omelette aux champignons Raisins
VENDREDI 11	Menu Protège ta planète			
SEPTEMBRE	VENDREDI	Salade verte vinaigrette Émincé de dinde sauce Basquaise Haricots plats Comté Tarte aux poires	Yaourt nature Banane	Tomate à croquer Kefta de bœuf sauce tomate Pomme de terre persillées Brie
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE				
PIQUE- NIQUE : Sandwich pain de mie oeufs, Chips, Fromage individuel, Fruit				
GÔTER : Lait 20cl, Gaufre Liégeoise				



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



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



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif



Conseils



Repère PNNNS*

nutritionnels

C'EST LA REPRISE !



La fin des vacances a sonné ! Il est nécessaire de faire reprendre le rythme à votre enfant après ses 2 mois de vacances, voir plus avec la période de confinement.

○ **Conserver une activité physique**



Avant la rentrée, il est important que votre enfant continue d'être actif. Au réveil, après le petit déjeuner, sortir en balade ou prévoir des jeux en extérieur. A l'inverse, le soir, favoriser la calme avec des lectures par exemple pour préparer au sommeil.

○ **Habituez-le à des nouveaux horaires**



Finies les grasses matinées, il faut retrouver un rythme de sommeil. Quelques jours avant la rentrée, ré avancez progressivement son heure de coucher et de lever (d'environ 15min à chaque fois). Idéalement, ne pas excéder 21 heures car, entre 3 et 11 ans, un enfant a besoin d'environ 10h de sommeil par jour.

○ **L'heure des repas aussi ...**

L'été, les repas sont souvent décalés et parfois plus copieux. Comme pour le sommeil, avant la reprise, retrouver un rythme proche que celui durant l'année avec une heure de repas plus tôt et fixe.

Favoriser une alimentation équilibrée avec par exemple des aliments « anti stress » comme les légumineuses, les épinards, le brocoli ou encore la banane !

MENUS DE LA SEMAINE *m*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi							
Soir							

Vous pouvez impliquer votre enfant dans la planification et l'organisation des menus de la semaine. Cela vous permettra de partager ce moment avec votre enfant et de moins stresser au quotidien.



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

SEPTEMBRE 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER **
DU LUNDI 14 SEPTEMBRE AU VENDREDI 18 SEPTEMBRE	LUNDI Menu Protège ta planète	Salade de pomme de terre Boulettes végétale de lentilles, riz et patate douce Chou-fleur béchamel Yaourt nature Fruit	Purée pomme poire Pain Fromage à tartiner	Betteraves crues râpées Bœuf carottes Riz basmati Fromage blanc au miel
	MARDI	Salade de carottes râpées aux olives Merguez Flageolets aux herbes Tomme noire Fruit	Lait Pain Confiture	Wok de dinde aux noix de cajou et brocolis Faisselle - confiture Mirabelles
	MERCREDI	Salade de concombre sauce ciboulette Rôti de veau sauce chasseur Coquillettes tomate Gouda Purée de pomme cassis	Fruit Yaourt à boire Barre muesli chocolat	Œufs durs Epinards à la crème Crumble de poire
	JEUDI	Salade de cervelas vinaigrette Coupelle de rilette de saumon Escalope de dinde panée Purée d'artichaut Yaourt aux fruits Banane	Lait Brioche Chocolat à tartiner	Fenouil à croquer Boulettes de bœuf Blé à la tomate Flan vanille nappé caramel
	VENDREDI	Melon Poisson sauce Bonne Femme Céréales gourmandes Morbier Mousse au chocolat	Lait Pain Beurre Coupelle de fruit	Salade de chou rouge vinaigrette Petits pois au lardon Milkshake à la banane
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain viennois poulet, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Jus de fruit individuel, Brioche au chocolat				
DU LUNDI 21 SEPTEMBRE AU VENDREDI 25 SEPTEMBRE	LUNDI	Salade verte vinaigrette Sauté de porc sauce Massala Poisson sauce Massala Pomme de terre vapeur Comté Fruit	Lait Fruit Pain Miel	Poulet à la moutarde Epinards frais aux pignons de pin Gâteau de riz au caramel
	MARDI	Salade de betteraves vinaigrette Filet de colin corn flakes Duo salsifis et haricots plats Amsterdammer Beignet au chocolat	Yaourt vanille Fruit Pain Beurre Confiture	Pizza Margherita maison Salade verte Crème caramel Prune
	MERCREDI	Salade de tomate, feta et olive Boulettes de bœuf à l'orientale Semoule Carré de l'Est Salade de pamplemousse	Lait Purée pomme Galette pur beurre	Œuf cocotte Velouté de poireaux pomme de terre Petits suisses aux fruits
	JEUDI	Pastèque Rôti de dinde - ketchup Chou Romanesco à l'ail Petits suisses Sablés étoilés	Jus de Fruit Pain Fromage en coque	Salade verte vinaigrette Cannelloni gratinés aux blettes Purée de pomme
	VENDREDI Menu Protège ta planète	Salade verte, chou, radis et maïs vinaigrette Chili sin carne Bouलगour Yaourt nature Fruit	Lait Céréales	Salade de riz Foie de veau grillé Haricots verts à l'ail Emmental



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté

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.



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 ECREMÉ. 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

Conseils



Repère
PNNS*

nutritionnels

LA CHÂTAIGNE

C'est la saison de la châtaigne !
Fruit du châtaignier, il est comestible et se trouve dans les bois ou forêts.

La châtaigne est de forme aplatie avec une extrémité en pointe, pesant en moyenne 10 à 25g.



Je peux en manger dès 12 mois !

Les pics verts et longs sont appelés les bogues.



La châtaigne est très riche en glucides ! Ce qui en fait un encas très intéressant, notamment chez les sportifs ou encore chez les personnes très actives. Elle est très rassasiante.

La châtaigne est dépourvue de gluten donc sa farine est une très bonne alternative pour les personnes présentant un régime sans gluten. On trouve cette farine très facilement aujourd'hui.

La châtaigne doit être cuite avant consommation. Il existe des multitudes de techniques mais la plus simple est la suivante : pour une cuisson au four ou à la poêle, pratiquer avant tout une incision dessus.

La châtaigne ne supporte pas la chaleur et l'humidité. Elle peut se conserver en moyenne 1 semaine dans le bas à légumes ☺



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

SEPTEMBRE- OCTOBRE 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER **
DU LUNDI 28 SEPTEMBRE AU VENDREDI 02 OCTOBRE	LUNDI Menu Protège ta planète	Melon Omelette aux légumes et curry Épinards gratinés Saint Paulin Gâteau de semoule	Lait Fruit Pain Beurre	Radis Escalope de veau Gratin de patate douce Petits suisses aux fruits
	MARDI	Salade de tomate et oignons rouge Sauté de bœuf à la mexicaine Riz pilaf Fromage blanc Fruit	Lait Pain Chocolat au lait	Croquettes de poisson Poêlée de légumes pomme de terre Camembert Figs fraîches
	MERCREDI	Rillettes de porc - cornichons Sardines - beurre Manchons de poulet Purée de panais Brie Purée de pomme mangue	Jus de fruit Pain Fromage en coque	Velouté de potiron Tartine de champignons Raisins
	JEUDI	Radis - beurre Quiche de volaille Salade verte vinaigrette Yaourt nature Banane	Yaourt nature Gâteaux aux amandes	Salade de carottes râpées au citron Gratin de macaroni au fromage Poire
	VENDREDI	Salade verte, carotte, chou et céleri vinaigrette Poisson sauce Citron Brocolis panaché Saint Nectaire Fruit	Lait Confiture Baguette viennoise	Salade de fenouil vinaigrette Lasagne bolognaise Faisselle - confiture
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain mie dinde, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Jus de fruit, Beignet aux pommes				
DU LUNDI 05 OCTOBRE AU VENDREDI 09 OCTOBRE	LUNDI	Macédoine vinaigrette Sauté de veau sauce Paprika Céréales méditerranéennes Cantal Fruit	Lait Jus de fruit Fruit Madeleine au chocolat	Salade verte vinaigrette Courge butternut farcie au quinoa Suprême de pamplemousse
	MARDI	Salade d'endives aux noix Côtes de porc aux herbes Steak de cabillaud Poêlée de légumes et potatoes Fromage frais 1/2 sel Chou vanille	Fruit Cake abricot Petit suisse	Salade de betteraves vinaigrette Riz cantonnais Yaourt nature et cerneaux de noix
	MERCREDI	Salade de céleri rémoulade Pomme de terre farcie Haricots verts Petits suisses aux fruits Salade de fruits frais	Lait Figs sèches Pain Beurre	Bœuf aux oignons Polenta au parmesan Purée de pomme poire
	JEUDI Menu Protège ta planète	Salade verte vinaigrette Couscous végétarien Semoule de blé complet Pyrénées Fruit	Pain Confiture Yaourt nature	Endives au jambon Yaourt nature Banane
	VENDREDI	Salade de carotte vinaigrette balsamique Filet de poisson meunière Flageolets à la provençale Fromage blanc nature Fruit	Lait Pain Chocolat à tartiner	Pilon de poulet Velouté de topinambour Edam Pomme
MENU PIQUE- NIQUE ET GÔTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain viennois thon tomate, Chips, Fromage individuel, Fruit GÔTER : Lait aromatisé 20cl, Gaufre au chocolat				



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 mollusque.

Mitronné par nos chefs

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit local

Produit issu du commerce équitable

Menu conçu par les enfants

Menu festif

* Plan national nutrition santé

♦ Remplacement viande de porc
 *Aide UE à destination des écoles



Conseils

Repère
PNNS*

nutritionnels

MON DINER EN 30 MINUTES OU PRESQUE !**Gratin de quinoa aux légumes et chèvre****Pour 4 personnes :****Ingrédients**

125g de quinoa crus
2 carottes
1 oignon
2 blancs de poireaux
60g de fromage de chèvre
2 cuillères à soupe
Sel
Poivre

- 1) Dans une casserole, faire cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salé pendant 10 minutes
- 2) En attendant, émincer votre oignon et tailler les carottes et les poireaux en julienne
- 3) Faire revenir le tout à la poêle avec de l'huile d'olive, sel et poivre
- 4) Une fois le quinoa cuit, égoutter et assaisonner
- 5) Verser dans un plat à gratin
- 6) Ajouter les légumes au dessus puis le fromage de chèvre
- 7) Enfourner 5 minutes au four
- 8) Déguster 😊

C'est un plat complet qui contient des légumes, des féculents et même un produit laitier ! Pour équilibrer ce repas, ajouter simplement une portion de fruit frais pour les vitamines et minéraux. Pourquoi pas un kaki par exemple ? C'est un fruit de saison très riche en antioxydants et minéraux, parfait pour compléter.

Fruits
et légumes
au moins
5 fois/jourFéculents
à chaque repas
(selon l'appétit)Matières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiterEt pratiquez
30 min.
de marche
rapideProduits laitiers
3 à 4 fois/jourViande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jourEau
à volonté

Menu

OCTOBRE 2020



Semaine du goût en fête



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	PROPOSITION DE DINER**
DU LUNDI 12 OCTOBRE AU VENDREDI 16 OCTOBRE	LUNDI	 <p>Les menus de la semaine du goût en fête sont en cours d'étude. La thématique sera la suivante : les saveurs du Monde</p>		
	MARDI			
	MERCREDI			
	JEUDI			
	VENDREDI			
Pain 	VENDREDI	<p>MENU PIQUE- NIQUE ET GOÛTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain mie dinde, Chips, Fromage individuel, Fruit GOÛTER : Jus de fruit individuel, Beignet aux pommes</p>		



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

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



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

♦ Remplacement viande de porc
 *Aide UE à destination des écoles



Eau à volonté



Et pratiquez 30 min. de marche rapide

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

Conseils

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

nutritionnels

« LE GOUT EN FÊTE » 2020 :

Du 12 au 18 octobre 2020 à Argenteuil

Définition	<p>Le « goût en fête » est un évènement organisé par la Ville d'Argenteuil en parallèle d'un évènement national.</p> <p>Le rapport au goût et à la gastronomie sera mis en avant durant toute cette semaine.</p> <p>Des menus plus originaux seront proposés afin de faire découvrir différentes saveurs !</p>
Objectif	<p>Le but de cette semaine est d'éduquer et de travailler sur le goût avec les enfants 😊 Partout en France, la culture des patrimoines culinaires et le « bien manger » seront mis en avant.</p>
Le thème cette année	<p>Cette année, les pays du Monde seront à l'honneur ! Saveurs et épices en perspective 😊</p> <div data-bbox="751 1403 1570 1863" data-label="Image"> </div>
Et sur les menus ?	<p>Sur les menus, des saveurs, des pains spéciaux, des fromages à la coupe, des produits issus de l'agriculture biologique, du commerce équitable et des produits locaux seront mis en avant toute la semaine.</p>
Pour la petite histoire	<p>La première journée consacrée au « Goût » a été organisée le 15 octobre 1990, place du Trocadéro à l'initiative du chroniqueur gastronomique Jean-Luc Petitrenaud et de la Collective du Sucre.</p> <p>La ville d'Argenteuil y travaille depuis 21 ans. Les différents thèmes abordés entre 1998 et 2018 furent nombreux : les pains, la découverte du patrimoine fromagé, les épices, le miel, le tour du monde du goût, la pomme qu'elle soit de terre ou fruit, le sucré-salé, les 5 sens,</p>



Produits laitiers
3 à 4 fois/jour



Viande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jour



Eau
à volonté

Menu

Centres de loisirs



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

OCTOBRE 2020

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOÛTER	PROPOSITION DE DINER**
DU LUNDI 19 OCTOBRE AU VENDREDI 23 OCTOBRE	LUNDI	Salade verte, chou rouge et maïs vinaigrette Poulet sauce cacahuètes Nouilles Edam Purée de pomme pruneaux	Lait Céréales au miel Purée de pomme	Pavé de saumon Gratin de chou fleur pomme de terre Petit suisse Prune
	MARDI	Salade de blé composée Sauté de porc sauce Bourgeoise Poisson braisé Petits pois au jus Emmental Fruit	Fromage blanc Pain Chocolat noir	Laitue vinaigrette Sauté de veau Marengo Blé Pilaf Mousse au chocolat
	MERCREDI	Salade vertes aux croutons vinaigrette Steak haché Carottes à la crème Fromage crémeux de brebis Cheesecake	Fruit Pain Beurre Lait	Salade d'endives vinaigrette Spaghetti Carbonara Yaourt nature Raisins
	JEUDI Menu Protège ta planète	Salade de concombre à la menthe Omelette ricotta épinards Poêlée de légumes verts Yaourt à la vanille Banane	Fruit Petit suisse Pain d'épices	Crevettes - mayonnaise Soupe de vermicelles Coulommiers Kaki
	VENDREDI	Salade de brocolis vinaigrette Brandade de poisson Flan vanille nappé caramel Fruit	Lait Pain Confiture Jus de fruit	Pilon de poulet Blettes gratinées à la tomate Smoothie aux amandes
MENU PIQUE- NIQUE ET GOÛTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain mie cheddar emmental, Chips, Fromage individuel, Fruit GOÛTER : Lait individuel, Brioche à la fraise				
DU LUNDI 26 OCTOBRE AU VENDREDI 30 OCTOBRE	LUNDI	Salade de pomme de terre vinaigrette Poisson sauce Joinville Haricots plats d'Espagne Camembert 1/2 pamplemousse - sucre	Lait Fruit Gâteau fourré abricot	Blanquette de veau Riz complet Petit suisse nature et dés de poire
	MARDI Menu Protège ta planète	Salade de betteraves vinaigrette Curry de pois chiches Riz safrané Yaourt nature Fruit	Jus de raisin Pain Fromage à tartiner	Omelette aux pommes de terre Gratin de potimarron au comté Châtaignes grillées
	MERCREDI	Salade d'endives aux pommes Quenelle de volaille sauce Mornay Purée de potiron Fromage blanc Petit beurre	Yaourt nature Beignet à la pomme	Boullgour aux petits légumes Faisselle Orange
	JEUDI	Saucisson sec - cornichons Rillettes de thon Émincé de bœuf sauce Provençale Gratin Dauphinois Petits suisses aux fruits Fruit	Lait Pain Confiture	Galette bretonne champignons volaille Salade de chou rouge vinaigrette Gouda Purée de pomme coing
	VENDREDI Menu Halloween	Salade de carottes aux olives noires Hot dog Salade verte vinaigrette Mimolette Pâtisserie d'Halloween	Lait Pain Beurre Purée de pomme	Filet de cabillaud au lait de coco Banane plantain Yaourt nature
MENU PIQUE- NIQUE ET GOÛTER SERVIS AUX ENFANTS DE CENTRES DE LOISIRS LORS D'UNE SORTIE PIQUE- NIQUE : Sandwich pain mie dinde, Chips, Fromage individuel, Fruit GOÛTER : Jus de fruit individuel, Muffin vanille				



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté

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.

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPÉRATIVES 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.

