



Menu du *déjeuner*

PRÉSCOLAIRE

DU 14 AU 18 SEPTEMBRE 2026



● SOUPE ● PLAT

● LÉGUMES ● DESSERT

KCAL · LIP LIPIDES · SAT SATURÉS · SUC SUCRES · SEL SEL (G/100G)

Déclaration nutritionnelle pour 100 g / 100 ml. Fruits sujets à modification. Allergènes : renseignez-vous auprès de notre équipe. Le risque de contamination croisée ne peut être exclu. Buffet salades : laitue, tomate, carotte, concombre, chou rouge, betterave, poivrons, haricots cornille, haricots noirs, lentilles, pois chiches, couscous, quinoa, pâtes, riz, salades composées, etc. La préparation est simple, sans ajout de sauces ni d'assaisonnements forts ; le plat végétarien n'est pas proposé aux élèves. Yaourt disponible une fois par semaine.

LUNDI 14.09	MARDI 15.09	MERCREDI 16.09	JEUDI 17.09	VENDREDI 18.09
● SOUPE Julienne de légumes 49,4 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Colin émietté mijoté aux petits pois, riz à la tomate 110,8 KCAL · 4,9 LIP · 0,7 SAT · 1,3 SUC · 0,3 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Chou-fleur cuit 29,3 KCAL · 0,2 LIP · 0,5 SAT · 2,8 SUC · 0,5 SEL ● DESSERT Fruit de saison / yaourt 57 86 KCAL · 0 2 LIP · 0 25 SAT · 13 SUC · 0 3 SEL	CHINE ● SOUPE Bouillon chinois (poulet, riz) 153 KCAL · 4,9 LIP · 0,7 SAT · 1,2 SUC · 0,3 SEL ● PLAT Chow mein de poulet aux nouilles 168,3 KCAL · 2,1 LIP · 0,4 SAT · 1,3 SUC · 0,3 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Concombre 20 KCAL · 0,3 LIP · 0,1 SAT · 2,2 SUC · 0,2 SEL ● DESSERT Fruit de saison / fruits en tranches 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOUPE Velouté de courge 69,6 KCAL · 1,5 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Dinde rôtie en petits cubes, pommes de terre rôties 173,6 KCAL · 6,4 LIP · 1,2 SAT · 0,5 SUC · 0,2 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Betterave cuite 19 KCAL · 3,4 LIP · 0,5 SAT · 4,1 SUC · 0,4 SEL ● DESSERT Fruit de saison / salade de fruits 57 59 KCAL · 0 2 LIP · 0 0 SAT · 13 0 SUC · 0 0 SEL	● SOUPE Velouté d'épinards et pois chiches 127,7 KCAL · 2,5 LIP · 0,3 SAT · 1,5 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Œufs brouillés aux champignons et riz 128,3 KCAL · 5,5 LIP · 1,2 SAT · 1 SUC · 0,3 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Laitue 11,9 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0 SEL ● DESSERT Fruit de saison / pomme cuite 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOUPE Velouté de chou 51,7 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2,1 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Porc en cubes mijoté nature, riz 157,4 KCAL · 3,9 LIP · 0,9 SAT · 1 SUC · 0,2 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Tomate 19,1 KCAL · 0,3 LIP · 0,2 SAT · 3,5 SUC · 0 SEL ● DESSERT Fruit de saison / Banane 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL
			EUREST · RESTAURATION SCOLAIRE LFIP	21 RUA GIL EANES — 4150-348 PORTO 2026