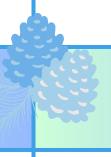
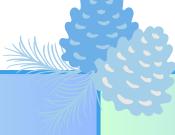
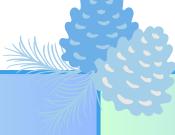


# Repas scolaires - Janvier 2026

Lundi 5	Mardi 6	Jeudi 8	Vendredi 9
<b>Potage de céleri-rave</b> 3 <b>Steak haché de bœuf, sauce barbecue, carottes, pdt grenailles</b> 1-4-5-9 <b>Mandarine</b>	<b>Potage aux oignons</b> 3-11 <b>Macaronis complets, jambon-fromage et légumes</b> 1-3-4-9-11 <b>Galette des rois</b> 1-3-4-11 	<b>Potage aux panais</b> 3 <b>Boulettes végé, sauce tomate, brunoise de légumes, pdt rissolées</b> 1-3-9-11 <b>Banane</b> 	<b>Potage aux brocolis</b> 3 <b>Pâtes complètes, courgettes, saumon, boursin</b> 1-3-4-6-11-13 <b>Pomme</b> 
<b>Lundi 12</b> 	<b>Mardi 13</b> 	<b>Jeudi 15</b> 	<b>Vendredi 16</b>
<b>Potage aux chicons</b> 3-11 <b>Blanc de poulet, jus de cuisson, coleslaw, blé dur</b> 1-2-3-4-5-11 <b>Crème Chocolat</b> 1-2-4-11 	<b>Potage au potiron</b> 3 <b>Hachis parmentier (bœuf/épinards)</b> 1-3-4-11 <b>Kiwi</b>	<b>Crème aux poireaux</b> 3-11 <b>Spaghetti, sauce bolognaise végé</b> 1-3-4-11-14 <b>Muffin à la vanille</b> 1-2-3-4-11 	<b>Potage aux champignons</b> 3-11 <b>Gratin de poisson aux petits légumes, riz complet</b> 1-3-4-6-13 <b>Poire</b> 
<b>Lundi 19</b> 	<b>Mardi 20</b>	<b>Jeudi 22</b>	<b>Vendredi 23</b>
<b>Potage au cresson</b> 3 <b>Vol au vent, champignons, riz complet</b> 1-3-5-11 <b>Yaourt aromatisé</b> 2-11 	<b>Potage aux épinards</b> 3-11 <b>Boudin blanc, compote, purée</b> 1-3-4-11 <b>Clémentine</b> 	<b>Potage aux navets</b> 3 <b>Gnocchis, crème de courgettes, lentilles</b> 1-3-11 <b>Cookies</b> 1-2-4-9-11 	<b>Potage de cerfeuil</b> 3 <b>Poisson blanc, sauce au beurre, potée aux poireaux</b> 1-3-4-6-14 <b>Pomme</b> 
<b>Lundi 26</b> 	<b>Mardi 27</b> 	<b>Jeudi 29</b>	<b>Vendredi 30</b>
<b>Potage aux tomates</b> 3 <b>Blanquette de veau, carottes, pdt natures</b> 1-2-3-4-5-11 <b>Brownies maison</b> 1-2-4-11 	<b>Potage aux choux</b> 3-11 <b>Lasagne à la bolognaise</b> 1-3-4-11-14 <b>Poire</b> 	<b>Potage aux patates douces</b> 3 <b>Risotto végé aux petits légumes</b> 1-2-4-7-11 <b>Crème vanille</b> 1-2-4-11 	<b>Potage à l'ail</b> 3 <b>Fish sticks, purée aux épinards</b> 1-3-4-5-6-11-13 <b>Orange</b> 



Repas végétarien



Alternative sans porc proposée



Poisson labelisé MSC/ASC (pêche durable)

Allergènes alimentaires (pour toutes questions sur les allergènes, merci de contacter le secrétariat de l'école)

1. Gluten	2. Fruits à coque	3. Céleri	4. Oeuf	5. Moutarde	6. Poisson	7. Sésame
8. Arachide	9. Soja	10. Lupin	11. Lait	12. Mollusques	13. Crustacés	14. Anhydride sulfureux et sulfites

# Des matières grasses de qualité dans les menus de la cantine !



## Le saviez-vous ?

À la cuisine centrale du CPAS, les cuisiniers utilisent des **matières grasses de qualité, bien équilibrées**, pour la cuisson ainsi que pour l'assaisonnement des aliments servis dans les cantines scolaires de la Ville.



## • Des matières grasses de qualité, c'est quoi ?



Les bonnes matières grasses, ou "bonnes graisses", sont celles qui renferment des acides gras insaturés, reconnus pour leurs **effets bénéfiques sur la santé** de l'adulte comme de l'enfant. On les retrouve dans **les huiles végétales** comme les huiles de colza, de noix, de soja ou encore d'olive, d'arachide ou l'huile de tournesol.

## • Pourquoi choisir de bonnes matières grasses ?

Les bonnes graisses sont **essentielles au bon fonctionnement de l'organisme**. Elles jouent un rôle clé dans le développement du cerveau, plus particulièrement les oméga-3. Elles favorisent aussi l'absorption de vitamines indispensables et soutiennent le bon fonctionnement du système immunitaire.

À noter que les graisses apportent de l'énergie et sont riches en calories : il est donc important d'en consommer avec modération... **un peu chaque jour, pour rester en forme toujours !**



## • Adopter les bons réflexes à la maison

Vous pouvez facilement privilégier les bonnes graisses au quotidien :

- **Pour la cuisson**, utilisez une huile résistante à la chaleur : **l'huile d'olive ou d'arachide**.
- **Pour l'assaisonnement à froid** (vinaigrette, mayonnaise), utilisez une huile riche en oméga-3 : **l'huile de colza, de noix, de soja ou encore l'huile de lin**.
- **Consommez des aliments riches en oméga-3** : **du poisson 1 x par semaine**, en privilégiant le poisson gras (saumon, thon, harengs, maquereaux...), ainsi que **des noix et graines** avec une petite poignée par jour (noix de Grenoble, graines de courge, sésame, tournesol...).

