

EPINAY-SUR-SEINE

MENU DE LA SEMAINE

MATERNELLES

DU 5 AU 9 OCTOBRE 2026

Sous réserve d'approvisionnement / * Aide UE à destination des écoles

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 1er octobre c'était la journée mondiale du chocolat ! Le chocolat est souvent très apprécié des gourmands. Il est issu de la fève de cacao qui est riche en fibres, ce qui permettrait de limiter la constipation en stimulant le transit intestinal. Ainsi, plus le chocolat a une teneur élevée en cacao, plus il contient de fibres. Le chocolat est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, des antioxydants contenus dans la poudre de cacao à hauteur de 10% environ. Ces derniers jouent un rôle non négligeable dans la prévention de certaines maladies comme le cancer et permettent de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Le mot de la fin, le chocolat n'est pas interdit tant qu'il est consommé à petite dose car il est très riche en matière grasse.

LUNDI
05/10/2026

MARDI
06/10/2026

MERCREDI
07/10/2026
Voyage en Thaïlande

JEUDI
08/10/2026

VENDREDI
09/10/2026
6

M
E
N
U

Carottes râpées
vinaigrette

Lasagne saumon

*Fromage blanc
Sucre

Raisin

Tomate mozzarella

Poulet grillé

Poêlée de légumes

Tarte mirabelles

Salade verte maïs

Emincé de bœuf
Sauce thaï

Céréales asiatiques

Camembert

Liégeois pomme abricot

Betterave vinaigrette

Parmentier végétale

Yaourt vanille

*Banane

Taboulé

Carré de seitan

Fondue de poireaux et
carottes

*Emmental

*Pomme

GOUTER

Pain au lait +barre chocolat,
petit suisse

Madeleine
nature, yaourt
nature sucré

Pain viennois pépites choco,
briquette lait chocolaté

BN pocket chocolat+pomme

Gaufre liégeoise,
compote

MENU DE LA SEMAINE

PRIMAIRES

DU 5 AU 9 OCTOBRE 2026

Sous réserve d'approvisionnement / * Aide UE à destination des écoles

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 1er octobre c'était la journée mondiale du chocolat ! Le chocolat est souvent très apprécié des gourmands. Il est issu de la fève de cacao qui est riche en fibres, ce qui permettrait de limiter la constipation en stimulant le transit intestinal. Ainsi, plus le chocolat a une teneur élevée en cacao, plus il contient de fibres. Le chocolat est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, des antioxydants contenus dans la poudre de cacao à hauteur de 10% environ. Ces derniers jouent un rôle non négligeable dans la prévention de certaines maladies comme le cancer et permettent de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Le mot de la fin, le chocolat n'est pas interdit tant qu'il est consommé à petite dose car il est très riche en matière grasse.

LUNDI
05/10/2026

MARDI
06/10/2026

MERCREDI
07/10/2026
Voyage en Thaïlande

JEUDI
08/10/2026

VENDREDI
09/10/2026
6

M
E
N
U

Carottes râpées
vinaigrette

Lasagne saumon

*Yaourt nature, sucre

Raisin

Tomate mozzarella

Poulet grillé

Poêlée de légumes

Tarte mirabelles

Salade verte maïs

Emincé de bœuf
sauce thaï

Céréales asiatiques

Camembert

Liégeois pomme abricot

Betterave vinaigrette

Parmentier végétale

Yaourt vanille

*Banane

Taboulé

Carré de seitan

Fondue de poireaux et
carottes

*Emmental

*Pomme

GOUTER

Pain viennois pépites choco,
briquelette lait chocolaté

MENU DE LA SEMAINE

PRIMAIRES - SELF

DU 5 AU 9 OCTOBRE 2026

Sous réserve d'approvisionnement / * Aide UE à destination des écoles

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 1er octobre c'était la journée mondiale du chocolat ! Le chocolat est souvent très apprécié des gourmands. Il est issu de la fève de cacao qui est riche en fibres, ce qui permettrait de limiter la constipation en stimulant le transit intestinal. Ainsi, plus le chocolat a une teneur élevée en cacao, plus il contient de fibres. Le chocolat est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, des antioxydants contenus dans la poudre de cacao à hauteur de 10% environ. Ces derniers jouent un rôle non négligeable dans la prévention de certaines maladies comme le cancer et permettent de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Le mot de la fin, le chocolat n'est pas interdit tant qu'il est consommé à petite dose car il est très riche en matière grasse.

LUNDI
05/10/2026

MARDI
06/10/2026

MERCREDI
07/10/2026
Voyage en Thaïlande

JEUDI
08/10/2026

VENDREDI
09/10/2026
6

M
E
N
U

Concombre vinaigrette **ou**
Carottes râpées vinaigrette



Lasagne saumon

*Fromage blanc nature
ou

*Yaourt nature

Raisin **ou** prunes

Tomate mozzarella
ou
Chou blanc mimolette

Poulet grillé

Poêlée de légumes
ou
frites (R. Rolland, V. Hugo et
Pasteur)

Tarte mirabelles

Salade verte maïs

Emincé de bœuf
sauce thaï

Céréales asiatiques

Camembert
ou
chanteneige

Liégeois pomme abricot
ou Kiwi

Betterave vinaigrette

Parmentier végétale

Yaourt vanille

*Banane
ou poire

Taboulé
ou salade de
torsades

Carré de seitan

Fondue de poireaux et carottes

*Emmental
ou
*Ortolan

*Pomme
ou orange

GOUTER

Pain viennois pépites choco,
briquelette lait chocolaté