





Petit rappel des repères de consommation

Fruits et légumes		Au moins 5 fois par jour
Lait et produits laitiers		3 fois par jour
Viandes et volailles		1 à 2 fois par jour
Produits de la pêche et oeufs		
Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs et féculents		À chaque repas selon l'appétit
Boissons		De l'eau à volonté Limiter les boissons sucrées
Produits sucrés pâtisseries, desserts		Limiter la consommation
Matières grasses ajoutées		Limiter la consommation
Sel		Limiter la consommation
Activité physique		Au moins 1/2 heure de marche par jour

2022-2023

RESTAURATION SCOLAIRE Saint-Jean-de-Luz



Année scolaire 2022-2023

Vacances d'hiver : du 4/02/2023 au 20/02/2023
Vacances de printemps : 8/04/2023 au 24/04/2023
Grandes vacances 2023 à partir 8/07/2023

Écoles maternelles et élémentaires

La carte des menus de la cantine municipale est renouvelée après chaque période de vacances scolaires.

Carte des menus

Pour tout renseignement complémentaire :

Pôle scolaire : 05 59 51 61 38
Direction Petite enfance jeunesse et affaires scolaires
34 boulevard Victor Hugo - 64500 Saint-Jean-de-Luz
scolaires@saintjeandeluz.fr

Carte des menus N°3

Édition : service des affaires scolaires • Réalisation : service communication
Maquette : Agence Signatures/Orealys

**SAINT
JEAN
DE LUZ ...**
Donibane Lohizune

	DU 3 AU 6 JANVIER	DU 9 AU 13 JANVIER	DU 16 AU 20 JANVIER
lundi lunes astelehena		Salade dés emmental et jambon ⁽¹⁾ Brandade de morue Yaourt aromatisé Fruit Bio	Salade et gruyère Omelette aux poivrons Haricots mange-tout Fromage blanc sucré
mardi martes asteartea	Concombre vinaigrette Saucisse de Strasbourg ⁽¹⁾ Cœur de blé Fruit Bio Fromage	Riz au thon Rôti de veau ⁽²⁾ Epinard au beurre Flanby Fromage	Soupe de légumes Bio Filet de hoki Semoule et raisins Beignet au chocolat
jeudi jueves osteguna	Menu Végétarien Carottes râpées Omelette aux pommes de terre Yaourt vanille Bio	Salade surimi Canette grillée Lentilles paysannes Petits Suisse	Menu Végétarien Crêpe fromage Ravioles piperade ⁽²⁾ Yaourt aromatisé Fruit
vendredi viernes ostirala	Saucisson beurre ⁽¹⁾ Normandin de veau Poêlée de légumes Galette des Rois	Menu Végétarien Betterave Bio Steak fromagé Petits pois carottes Fruit Fromage	Pâté de campagne ⁽¹⁾ Poulet rôti ⁽²⁾ Haricots verts Fromage Fruit

	DU 23 AU 27 JANVIER	DU 30 JANV. AU 3 FÉVRIER
lundi lunes astelehena	Bouillon vermicelle Saucisses ⁽¹⁾⁽²⁾ Purée de pomme de terre Rouelle de pomme en beignet	Menu Végétarien Salade maïs fête Cappelletti provençale ⁽²⁾ Fruit
mardi martes asteartea	Pizza fromage Blanc de poulet Poêlée orge et légumes Fruit	Crème de potiron Fish n'chips Riz aux légumes Fruit ⁽²⁾
jeudi jueves osteguna	Menu Végétarien Carottes râpées ⁽²⁾ Boulette de tomate Coquillettes Crème vanille	Endive emmental râpé Rôti de veau ⁽²⁾ Chou-fleur Crêpe au sucre
vendredi viernes ostirala	Tomate Mozzarella Dos de cabillaud à la normande Mélange de légumes Fromage Fruit	REPAS À THÈME Nem Émincé de porc laqué ^{(1) (2)} Poêlée de pâtes asiatiques Rouelle de pomme

