

## mémo

Fruits et légumes :

au moins 5 fois par jour



Fruitu eta barazkiak:

gutxienez egunean 5 aldiz

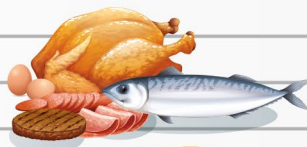
Produits laitiers : 3 fois par jour



Esnekiak: egunean 3 aldiz

Viandes, volailles, poissons, œufs :

1 à 2 fois par jour



Haragiak, hegaztikia, arrainkia, arroltzeak:

egunean 1 edo 2 aldiz

Pain, céréales, pommes de terre,  
légumes secs, féculents :

à chaque repas selon l'appétit



Ogia, zerealak, lursagarrrak, lekadunak,  
fekuladunak:

qpairu orotan jateko gogoaren arabera

Boissons : de l'eau à volonté.

Limiter les boissons sucées



Edariak: ura, nahi bezainbat.

Edari azukratuak mugatu

Produits sucrés, pâtisseries, desserts :

limiter la consommation



Produktu azukrezatuak, pastizak, desertak:

kontsumoa mugatu

Matières grasses ajoutées :

limiter la consommation



Gantz erantsiak:

kontsumoa mugatu

Sel : limiter la consommation



Gatza: kontsumoa mugatu

Activité physique :

au moins 1/2heure de marche par jour



Kirol-aktibitatea:

Egunero gutxienez ordu erdiko ibilaldia

# MENUS 5ème PERIODE (du 20/04/26 au 03/07/2026)

	DU 20 Avril au 24 Avril 2026	DU 27 avril au 01 Mai 2026	DU 04 Mai AU 08 MAI 2026	DU 11 Mai AU 15 MAI 2026	DU 18 Mai AU 22 MAI 2026	DU 25 mai AU 29 Mai 2026	
LUNDI	Friand au fromage Boulettes de bœuf à la tomate Riz pilaf Fruit bio	Œuf dur mayonnaise Brandade de morue Salade verte Petit suisse	Betteraves bio Sauté de porc IGP Courgettes Fruit	Salade de haricots verts Omelette de pommes de terre et poivrons Salade verte Yaourt sucré	Salade de tomates et mozzarella Hoki à l'oseille Carottes sautées bio Fromage	<b>Lundi de Pentecôte</b>	
MARDI	Carottes râpées bio Lomo Haricots plats Fromage	Sardines Hauts de cuisse de poulet Haricots verts à l'ail bio Fruit	Avocat vinaigrette Tomates farcies végétariennes Semoule bio Yaourt bio	Melon Potatoes et burgers Fruit bio	Pizza au fromage Chili de légumes Riz bio Fruit bio		Radis au beurre Blancs de poulet Quinoa/boulgour bio Fruit
JEUDI	Taboulé oriental Poisson pané au citron MSC Choux fleur à la béchamel Fruit	Salade verte Boulettes de pois chiche Blé Fromage bio	Pâté de campagne Colin MSC Poêlée de ratatouille Fruit bio	<b>Pont-ascension</b> 		Salade et dés de mimolette Émincés de dinde au curry Duo de courgettes Liégeois au chocolat	Concombres Steaks fromagers Brocolis bio Crème à la vanille
VENDREDI	Concombres Cappelletis à la provençale Yaourt HVE	<b>férié</b>	<b>férié</b>			Carottes râpées HVE Rôti de porc Coquillettes bio Compote	Salade de pommes de terre, tomates et thon Poisson à l'espagnole MSC Poêlée méridionale Fromage bio

	DU 01 Juin AU 05 JUIN 2026	DU 08 Juin AU 12 JUIN 2026	DU 15 Juin AU 19 JUIN 2026	DU 22 juin AU 26 Juin 2026	DU 29 JIUN AU 03 juillet 2026	
LUNDI	Quiche lorraine Dinde à la sauce tomate Dés de patates douces sautés Fruit bio	Betteraves à l'échalote Poisson sauce meunière Brocolis Fromage blanc sucré	Salade de thon et oignons Saucisses de Toulouse Pommes sautées Fromage	Tarte aux 3 fromages Sauté de bœuf Haricots beurre Fruit	Salade de billes de mozza Wings de poulet BBQ Farfalles Mousse au chocolat	
MARDI	Œuf mayonnaise Panés de veau Haricots verts à l'ail bio Yaourt aux fruits	Saucisson Paupiettes de veau Semoule Fruit bio	Concombres et maïs Omelette au fromage Ratatouille Salade de fruits	Salade au fromage Lomo Piperade et pommes de terre Fruit bio	Concombres et dés d'emmental Boulettes aux lentilles Purée d'épinard bio Fruit	
JEUDI	Consommé de vermicelles Colin sauce au citron Riz pilaf Comté Biscuit	Salade composée Lasagne du soleil Fromage bio	Salade de tomates Merlu sauce au citron Cœur de blé Yaourt HVE	Melon Nuggets végétariens Coquillettes bio Yaourt nature sucré	Betteraves bio Escalopes de dinde Poêlée campagnarde Yaourt aromatisé	
VENDREDI	Chou rouge en vinaigrette Boulettes végétariennes Macaronis Fromage	Melon Cuisses de poulet HVE Poêlée rustique Fruit	<b>Pique-nique</b> 		Carottes râpées Colin sauce aux poivrons Choux-fleurs et brocolis Compote	Tomates en salade Rôti de bœuf et mayonnaise Chips Fruit

## LABELS ET AUTRES SIGNES DE QUALITÉ :

	Produits biologiques
	Produits de qualité et durables
	Présence de viande de porc
	Menu végétarien

IGP	Indication Géographique Protégée
AOP	Appellation d'Origine Protégée
MSC	poisson issu de la pêche durable
BBC	label Bleu Blanc Coeur
VBF / VF	Viande Bovine Française / Volaille Française
HVE	Haute Valeur Environnementale

# 5. ALDIKO MENUAK (2026ko apirilaren 20tik uztailearen 3ra)

	2026ko apirilaren 20tik 24ra	2026ko apirilaren 27tik maiatzaren 1era	2026ko maiatzaren 4tik 8ra	2026ko maiatzaren 11tik 15era	2026ko maiatzaren 18tik 22ra	2026ko maiatzaren 25etik 29ra
ASTELEHENA	Gasna hostorea Behiki bolatxak tomate saltsarekin Pilaf irrisa Fruitua bio	Arroltze egosiak maionesarekin Bakailao purea Entsalada berdea "Petit suisse" jogurta	Beterrabak bio Zerriki zartaginean errea AGB Kuiatxoak fruitua	Ilar leka entsalada Lursagar eta biper-handi arroltze moleta Entsalada berdea Yogurt azukratua	Tomateak mozzarellarekin Hoki arraina metarekin Pastanagreak zartaginean erreak Bio Gasna	<b>mendekoste astelehena</b>
ASTEARTEA	Pastanagre arraspatuak bio Solomoa Ilar leka zabalak Gasna	Sardinak Oilasko izterra Ilar lekak baratxuriarekin Fruitua	Ahuakatea ozpin-oliotan Tomate bete begetalak Semola bio Jogurta bio	Meloia Potatoes burger fruitua bio	Pizza gasnaduna Barazki txilia Irrisa bio Fruitua bio	
OSTEGUNA	Orienteko modako tabulea Arrain ogiztatua zitroinarekin MSC Azalorea bexamel saltsarekin Fruitua	Entsalada berdea Garbantzu bolatxak bio Garia Gasna bio	Baserri patea Abadira MSC Ratatouille saltsa fruitua bio	<b>ZUBIA SALBATORE EGUNA</b> 	Entsalada, mimolette kubo ttipitan Indioilokia xerra meheetan curryarekin Kuiatxoa bi motatan Txokolatezko krema Liejako eran	luzokerra Gasna opila Brokoliak bio Banillazko krema
OSTIRALA	Luzokerrak Cappelletti Proventzako eran Jogurta HVE	<b>beste eguna</b>	<b>beste eguna</b>		Pastanagre arraspatuak HVE Zerri erreka Pasta maskorrak Konpota	Lursagar/tomate/atun entsalada Arrain Espainiako eran MSC Barazkiak Proventzako eran Gasna bio

	2026ko ekainaren 1etik 5era	2026ko ekainaren 8tik 12ra	2026ko ekainaren 15etik 19ra	2026ko ekainaren 22tik 26ra	2026ko ekainaren 29tik uztailearen 3ra
ASTELEHENA	Lorrenako kixa Indioilokia tomate saltsarekin Patata gozoa zartaginean errea Fruituak bio	Batarrabak tipulatxarekin Arraina "Meunière" eran Brokoliak Gasna xuri azukratua	Atun eta tipul entsalada Toulouseko lukainka Patatak zartaginean erreak Gasna	3 gasna tarta Behiki zartaginean errea Ilar leka horiak Fruitua	Mozzarella bolatxo entsalada Oilasko hegaltxoak BBQ Farfalle pastak Txokolatezko moussea
ASTEARTEA	Arroltze egosiak maionesarekin Aratxeki ogiztatua Ilar lekak baratxuriarekin Fruituzko jogurta	Saltxitxoia Aratxeki bilkaria Semola Fruitua bio	Luzokerra eta artoa Gasna moleta Ratatouille saltsa Fruitu entsalada	Entsalada gasnarekin Solomoa Lur sagarrak eta piperrada Fruitua bio	Luzokerra emmental kubo ttipitan Dilista bolatxak Ziazerba purea bio
OSTEGUNA	Bermizela salda Abadira zitroin saltsarekin Pilaf irrisa Gasna (comté) eta bixkotxa	Entsalada mistoa Lasagnak Proventzako eran Gasna bio	Tomate entsalada Legatza zitroin saltsarekin Gari biguna Jogurta HVE	Meloia Barazki-nuggetak Pasta maskorrak Jogurt natural azukratua	Betarraba bio Indioilo xafla Baserriko barazkiak Jogurt aromatizatua
OSTIRALA	Aza gorria ozpin-oliotan Barazki bolatxoak Makarroiak Gasna	Meloia Oilasko izterra HVE Baserriko barazkiak Fruitua	<b>Piknika</b> 	Pastanagre arraspatuak Abadira biper-handi saltsan Azaloreak / Brokoliak Konpota	Tomate entsalada Idi erreka Xipzak Fruitua

LABELAK ETA BESTE KALITATE SIGLA BATZUK:

	Produktu biologikoak
	kalitatezko produktuak eta iraunkorrak
	Txerrikiaren presentzia
	Menu begetarianoa

IGP	Adierazpen Geografiko Babestua (AGB)
AOP	Jatorri-deitua babestua
MSC	Arrantza iraunkorretik datorren arraina
BBC	Bleu Blanc Cœur labela
VBF / VF	Frantziako idikia / Frantziako hegaztikia
HVE	Ingurumen Balio Handia