Petit repère des rappels de consommation / Kontsumo gomendioen oroitaraztea

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, lursagarrak, lekadunak, fekuladunak:
apairu 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 azukreztatuak, 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 2ème PERIODE (02 novembre au 18 décembre 2026)

	DU 02 AU 06 novembre 2026	DU 09 AU 13 novembre 2026	DU 16 AU 20 novembre 2026	DU 23 AU 27 novembre 2026
LUNDI	Salade de maïs et dès d'emmental Poisson pané MSC Riz BIO Yaourt nature sucré	Jambon blanc et beurre Wings de poulet Poêlée campagnarde Fromage blanc sucré	Bouillon alphabet Axoa de veau Coquillettes BIO Fruit	Concombres Paupiettes de veau Duo de courgettes Fruit BIO
MARDI	Macédoine de légumes Blanc de poulet Ratatouille Fruit	Velouté de légumes Dos de colin MSC Quinoa Crème à la vanille	Coleslaw Colin sauce au citron MSC Semoule BIO Fromage	Feuilleté fromage Chili de légumes Riz Fruit
JEUDI	Taboulé Galettes végétales Courgettes grillées Fromage BIO	Carottes râpées Normandin de veau Haricots beurre BIO Fromage AOP	Haricots verts vinaigrette Omelette de pommes de terre et poivrons Yaourt	Betteraves bio BIO Haut de cuisse de poulet Spaghettis BIO Fromage
VENDREDI	Salade de chou rouge Saucisses de Toulouse Lentilles IGP Yaourt au fruit	Avocat Boulettes de pois chiche Farfalles BIO Fruit	Salade de thon et oignons Cuisse de canette Purée de carottes Fruit BIO	Velouté de légumes Poisson pané MSC Brocolis BIO Yaourt

LABELS ET AUTRES SIGNES DE QUALITÉ :

BIO	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

	DU 30 AU 04 DÉCEMBRE 2026	DU 07 AU 11 décembre 2026	DU 14 AU 18 décembre 2026
LUNDI	Œufs à la mayonnaise Chipolatas Gratin de chou-fleur Fruit BIO	Radis au beurre Cordon bleu Riz BIO Fromage	Carottes râpées Brandade de morue MSC Salade Fromage AOP
MARDI	Bouillon de vermicelle Fish MSC Cœur de blé HVE Yaourt	Salade de maïs et emmental Petit salé Lentilles Fruit	Velouté de potiron BIO Cuisse de poulet Poêlée méridionale Fruit
JEUDI	Hot dog Emincé de dinde au curry Carottes BIO Fruit	Friand au fromage Hachis parmentier végétarien Fruit BIO	Pizza au 4 fromages Raviolis de légumes Mousse au chocolat
VENDREDI	Taboulé Galettes au fromage Ratatouille Yaourt BIO	Betteraves BIO Dos de colin MSC Poêlé rustique Yaourt au fruit	**REPAS DE NOËL**



SAINT·JEAN·DE·LUZ
Donibane Lohizune

2. ALDIKO MENUAK (2026ko azaroaren 2tik abenduaren 18ra)

	2026ko azaroaren 2tik 6ra	2026ko azaroaren 9tik 13ra	2026ko azaroaren16tik 20ra	2026ko azaroaren 23tik 27ra
ASTELEHENA	Arto eta emmental entsalada Arrain ogiztatua MSC Irrisa BIO Jogurt natural azukratua	Xingar egosia gurinarekin Oilasko hegaltxoak Baserriko barazkiak Gasna xuri azukratua	Alfabeto-salda Aratxe axoa Pasta maskorrak BIO Fruitua	Luzokerra Aratxeki bilkaria Kuiatxoa bi motatan Fruitua BIO
ASTEARTEA	Barazki mazedonia Oilasko bularkia Ratatouille saltsa Fruitua	Barazki krema Abadira bizkarra MSC Kinoa Banillazko krema	Coleslaw Abadira zitroin saltsarekin MSC Semola BIO Gasna	Gasna hostorea Barazki txilia Irrisa Fruitua
OSTEGUNA	Tabulea Barazki opilak Kuiatxo erreak Gasna BIO	Pastanagre arraspatuak Aratxekia normandiar erara Ilar leka horiak BIO Gasna	Ilar lekak ozpin-oliotan Lursagar eta biper-handi arroltze moleta Jogurta	Beterrabak bio BIO Oilasko izterra Spaghetti pastak BIO Gasna
OSTIRALA	Aza gorri entsalada Toulouseko lukainkak Dilistak AGB Fruituzko jogurta	Ahuakatea Garbantzu bolatxak Farfalle pastak BIO Fruitua	Entsalada atun eta tipularekin Ahate izterra Pastanagre purea Fruitua BIO	Barazki krema Arrain ogiztatua MSC Brokoliak BIO Jogurta

LABELAK ETA BESTE KALITATE SIGLA BATZUK:

BIO	Produktu biologikoaks
✓	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

	DU 30 AU 04 DÉCEMBRE 2026	DU 07 AU 11 décembre 2026	DU 14 AU 18 décembre 2026
ASTELEHENA	Arroltze egosiak mimosa eran Chipolata lukainkak Azalore gratinatuak Fruitua BIO	Erradiak gurinarekin « Cordon bleu » Irrisa BIO Gasna	Pastanagre arraspatuak Bakailao purea MSC Entsalada Gasna AOP
ASTEARTEA	Bermizela salda Fish MSC Gari biguna HVE Jogurta	Arto eta emmental entsalada Zerriki gazia Dilistak Fruitua	Kuia krema BIO Oilasko izterra Barazkiak Proventzako eran Fruitua
OSTEGUNA	Hot dog Indioilo xerra meheetan curryarekin Pastanagreak BIO Fruitua	Gasna hostorea Barazki haxixa Fruitua BIO	Lau gasna pizza Barazki-ravioliak Txokolatezko moussea
OSTIRALA	Tabulea Gasna opilak Ratatouille saltsa Jogurta BIO	Beterrabak BIO Abadira bizkarra MSC Baserriko barazkiak Fruituzko jogurta	EGUBERRIKO BAZKARIA





SAINT·JEAN·DE·LUZ
Donibane Lohizune