

LE SAVIEZ-VOUS ?

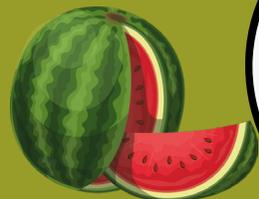
La pastèque est un fruit délicieux et rafraîchissant. **Les premières pastèques ont été cultivées dans la vallée du Nil, en Égypte il y a plus de 5 000 ans.**

De nos jours, la pastèque est cultivée en France et se consomme partout dans le monde.

Certaines peuvent **peser jusqu'à 30 kilos** ! Elles sont composées à **92 % d'eau**, ce qui en font une excellente collation **pour rester hydraté pendant les chaudes journées d'été**. La pastèque est **riche en vitamines A, B6 et C**. Elle est aussi une **bonne source de lycopène, un antioxydant qui aide à protéger notre corps**. Elle contient des **fibres alimentaires qui permettent de maintenir un système digestif sain et de prévenir de la constipation**.

La plupart des pastèques ont une chair rouge, mais il existe aussi des pastèques à chair jaune, orange et même blanche !

Voici quelques idées pour savourer ce fruit rafraîchissant : en tranche, en salade de fruits, dans une salade salée, en jus, en sorbet ou en brochette.



LUNDI
01/09/2025

MARDI
02/09/2025

MERCREDI
03/09/2025

JEUDI
04/09/2025

VENDREDI
05/09/2025

M
E
N
U

Salade verte

Croque fromage

Yaourt aromatisé

Nectarine

Pastèque

Filet de colin sauce crème

Haricots verts persillés

*Babybel

Gourmandise fraise framboise

Œufs durs mayonnaise

Cuisse de poulet

Petits pois

Saint Paulin

Banane

Concombre vinaigrette

Sauté de veau Sauce poivre

Coquillettes

Emmental râpé

Cocktail de fruit Arlequin

Salade de torsades

Pavé au fromage

Poêlée de légumes

*Fromage blanc nature sucre

Pêche

Pain au lait

Compote

Gâteau

Fromage blanc nature sucre

Baguette Confiture

Petit suisse fruits

Gaufre liégeoise

Fruit

Briochette pépites chocolat

Briquette jus d'orange

LE SAVIEZ-VOUS ?

La pastèque est un fruit délicieux et rafraîchissant. **Les premières pastèques ont été cultivées dans la vallée du Nil, en Égypte il y a plus de 5 000 ans.**

De nos jours, la pastèque est cultivée en France et se consomme partout dans le monde.

Certaines peuvent **peser jusqu'à 30 kilos** ! Elles sont composées à **92 % d'eau**, ce qui en font une excellente collation **pour rester hydraté pendant les chaudes journées d'été**. La pastèque est **riche en vitamines A, B6 et C**. Elle est aussi une **bonne source de lycopène, un antioxydant qui aide à protéger notre corps**. Elle contient des **fibres alimentaires qui permettent de maintenir un système digestif sain et de prévenir de la constipation**.

La plupart des pastèques ont une chair rouge, mais il existe aussi des pastèques à chair jaune, orange et même blanche !

Voici quelques idées pour savourer ce fruit rafraîchissant : en tranche, en salade de fruits, dans une salade salée, en jus, en sorbet ou en brochette.



LUNDI
01/09/2025

Back to School!

MARDI
02/09/2025

MERCREDI
03/09/2025

JEUDI
04/09/2025

VENDREDI
05/09/2025

M
E
N
U

Salade verte
Croque fromage
Yaourt aromatisé
Nectarine

Pastèque
Filet de Colin
sauce crème
Haricots verts persillés
*Babybel
Gourmandise fraise et framboise

Œufs durs mayonnaise
Cuisse de poulet
Petits pois
Saint Paulin
Banane

Concombre vinaigrette
Sauté de veau
Sauce poivre
Coquillettes
Emmental râpé
Cocktail de fruit Arlequin

Salade de torsades
Pavé au fromage
Poêlée de légumes
*Fromage blanc nature
Pêche

GOUTER

Pain au lait Compote

Gâteau
Fromage blanc nature sucre

Baguette Confiture
Petit suisse fruits

Gaufre liégeoise
Fruit

Briochette pépites chocolat
Briquette jus d'orange

LE SAVIEZ-VOUS ?

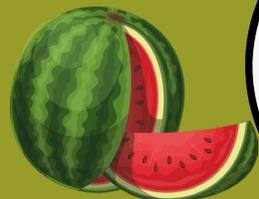
La pastèque est un fruit délicieux et rafraîchissant. **Les premières pastèques ont été cultivées dans la vallée du Nil, en Égypte il y a plus de 5 000 ans.**

De nos jours, la pastèque est cultivée en France et se consomme partout dans le monde.

Certaines peuvent **peser jusqu'à 30 kilos** ! Elles sont composées à **92 % d'eau**, ce qui en font une excellente collation **pour rester hydraté pendant les chaudes journées d'été**. La pastèque est **riche en vitamines A, B6 et C**. Elle est aussi une **bonne source de lycopène, un antioxydant qui aide à protéger notre corps**. Elle contient des **fibres alimentaires qui permettent de maintenir un système digestif sain et de prévenir de la constipation**.

La plupart des pastèques ont une chair rouge, mais il existe aussi des pastèques à chair jaune, orange et même blanche !

Voici quelques idées pour savourer ce fruit rafraîchissant : en tranche, en salade de fruits, dans une salade salée, en jus, en sorbet ou en brochette.



LUNDI
01/09/2025

MARDI
02/09/2025

MERCREDI
03/09/2025

JEUDI
04/09/2025

VENDREDI
05/09/2025

M
E
N
U

Salade verte
Croque fromage
Yaourt aromatisé

Pastèque
ou
Tomate vinaigrette
Filet de colin sauce crème
Haricots verts persillés

Œuf dur mayonnaise
Cuisse de poulet
(Merguez sur R. Rolland)
Petit pois
(Frites sur R. Rolland et V. Hugo)
Saint Paulin
ou Saint Morêt

Concombre vinaigrette
ou
Carottes râpées vinaigrette
Sauté de veau sauce poivre
Coquillettes
Emmental râpé
Cocktail de fruit Arlequin
ou
Compote

Salade de torsades ou
Piémontaise (sans viande)
Pavé au fromage
Poêlée de légumes
*Fromage blanc nature
ou
Yaourt aromatisé
Pêche ou *Banane

GOUTER

Baguette
Confiture
Petit suisse fruits