



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 28 septembre ce sera la Journée Mondiale de la mer. C'est l'occasion parfaite de **réfléchir à l'importance des océans et des ressources marines, non seulement pour l'écosystème mondial, mais aussi pour notre santé**. Les produits de la mer, en particulier **les poissons**, apportent de nombreux bienfaits à notre corps et doivent occuper une place centrale dans une alimentation équilibrée. En effet, **les poissons gras comme le saumon, le maquereau et le thon contiennent des acides gras oméga-3**, reconnus pour leurs **bienfaits sur la santé cardiaque**. Essayez de consommer différents types de poissons (grands et petits), pour varier les nutriments et éviter la surpêche d'une seule espèce. Optez pour des produits de la mer issus de la **pêche durable, avec des labels comme le MSC** (Marine Stewardship Council), afin de **protéger les ressources marines pour les générations futures**.

LUNDI
22/09/2025

MARDI
23/09/2025

MERCREDI
24/09/2025

JEUDI
25/09/2025

VENDREDI
26/09/2025

M
E
N
U

Salade perle à la grecque
(Concombre, tomate, feta, olives, ciboulette)

Carré de seitan 

Epinars à la crème 

Yaourt fruits bio 

*Prune  

Sardines
Sauté d'agneau 
sauce marengo

Pommes rösti 

*Chanteneige 

Nectarine

Tomate vinaigrette

Mac and cheese
(Macaronis  et cheddar)

Crème dessert vanille 

Couscous

(merguez , poulet 
et semoule )

*Yaourt nature , sucre

Salade d'ananas

Salade de crudités
(Carottes , concombre,
maïs )

Filet de saumon  sauce
citron

Haricots verts 

*Mimolette 

Cookies pépites chocolat

GOUTER

Tranche de brioche 
Confiture 
Yaourt nature 

Baguette  Beurre 
Briquette lait au chocolat 

Pain au lait 
Compote 

Gâteau  Fromage blanc
nature , sucre

Baguette 
Confiture 
Petit suisse aux fruits 



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 28 septembre ce sera la Journée Mondiale de la mer. C'est l'occasion parfaite de **réfléchir à l'importance des océans et des ressources marines, non seulement pour l'écosystème mondial, mais aussi pour notre santé**. Les produits de la mer, en particulier **les poissons**, apportent de nombreux bienfaits à notre corps et doivent occuper une place centrale dans une **alimentation équilibrée**. En effet, **les poissons gras comme le saumon, le maquereau et le thon contiennent des acides gras oméga-3**, reconnus pour leurs **bienfaits sur la santé cardiaque**. Essayez de consommer différents types de poissons (grands et petits), pour varier les nutriments et éviter la surpêche d'une seule espèce. Optez pour des produits de la mer issus de la **pêche durable, avec des labels comme le MSC** (Marine Stewardship Council), afin de **protéger les ressources marines pour les générations futures**.

LUNDI
22/09/2025

MARDI
23/09/2025

MERCREDI
24/09/2025

JEUDI
25/09/2025

VENDREDI
26/09/2025

M
E
N
U

Salade perle à la grecque
(Concombre, tomate, feta, olives, ciboulette)

Carré de seitan 

Epinards à la crème 

Yaourt fruits bio 

*Prune  

Sardines

Sauté d'agneau 
sauce marengo

Pommes rösti 

*Chanteneige 

Nectarine

Tomate vinaigrette

Mac and cheese
(Macaronis  et cheddar)

Crème dessert vanille 

Couscous

(merguez , poulet  et semoule )

*Yaourt nature , sucre

Salade d'ananas

Salade de crudités

(Carottes , concombre, maïs )

Filet de saumon  sauce citron

Haricots verts 

*Mimolette 

Cookies pépites chocolat

GOUTER

Pain au lait 
Compote 



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 28 septembre ce sera la Journée Mondiale de la mer. C'est l'occasion parfaite de **réfléchir à l'importance des océans et des ressources marines, non seulement pour l'écosystème mondial, mais aussi pour notre santé**. Les produits de la mer, en particulier **les poissons**, apportent de nombreux bienfaits à notre corps et doivent occuper une place centrale dans une alimentation équilibrée. En effet, **les poissons gras comme le saumon, le maquereau et le thon contiennent des acides gras oméga-3**, reconnus pour leurs **bienfaits sur la santé cardiaque**. Essayez de consommer différents types de poissons (grands et petits), pour varier les nutriments et éviter la surpêche d'une seule espèce. Optez pour des produits de la mer issus de la **pêche durable, avec des labels comme le MSC** (Marine Stewardship Council), afin de **protéger les ressources marines pour les générations futures**.

LUNDI
22/09/2025

MARDI
23/09/2025

MERCREDI
24/09/2025

JEUDI
25/09/2025

VENDREDI
26/09/2025

M
E
N
U

Salade perle à la grecque
(Concombre, tomate, feta, olives,
ciboulette)

ou Salade de pdt

Carré de seitan 

Epinards à la crème 

Yaourt fruits 

ou

Petit suisse sucré

*Orange  ou

*Prunes 

Sardines

ou Rillettes de poulet 

Sauté d'agneau 
sauce marenco

Pommes rösti

*Chanteneige 

ou

*Gouda 

Nectarine ou kiwi

Tomate vinaigrette

Mac and cheese

(Macaronis  et cheddar)

Crème dessert vanille 

ou

Compote 

Pain au lait  Compote

Couscous

(merguez , poulet 
semoule )

*Yaourt nature , sucre

ou

Yaourt aromatisé 

Salade d'ananas

ou

*Pomme 

Salade de crudités (Carottes , concombre, maïs 
Carotte râpée vinaigrette 

Filet de saumon  sauce
citron

Haricots verts 

*Mimolette 
ou Fourme d'ambert

Cookies pépite chocolat

GOUTER