



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 25 octobre c'est la journée mondiale des pâtes ! Les **pâtes** font partie de la famille des **féculents** tout comme le riz, les pommes de terre, le blé... Elles sont **peu caloriques** mais les pâtes permettent au corps de gagner en énergie. Elles sont **riches en magnésium** et en **vitamine du groupe B**. Consommer des pâtes ne représente aucun problème, c'est le fait d'en manger tous les jours ou avec excès, qui devient mauvais pour la santé à long terme.

Pensez à **varier la consommation de féculents** et à en **incorporer aux céréales complètes**. Faire des **pâtes maison c'est possible !** Il faut : de la **farine et des œufs**. Versez la farine dans un récipient, puis former un puits au centre pour y ajouter les œufs. Mélanger et pétrir la pâte avec vos mains jusqu'à obtenir une pâte homogène. Il ne restera plus qu'à étendre la pâte au rouleau à pâtisserie et faites la forme que vous voulez.

LUNDI
27/10/2025

MARDI
28/10/2025

MERCREDI
29/10/2025

JEUDI
30/10/2025



VENDREDI
31/10/2025

M
E
N
U

Potage 

Spaghettis 
Aux deux poissons 

Emmental  râpé

Pomme 

Chou blanc mimolette

Emincé végétarien
sauce normande

Boulgour 

Vache qui rit 

Banane 

Céleri  rémoulade

Sauté de veau 
sauce marengo

Gratin de carotte pomme
de terre navet

Compote 

Salade de torsades 

Cordon bleu 

Epinards à la crème


Yaourt nature 

+sucre

Poire

Carottes râpées, vinaigrette


Pépites de poisson 

Purée de potiron 

Mimolette 

Orange

GOUTER

Pain au lait  Yaourt
aromatisé 

Baguette 
Confiture 
Briquette de lait

Pain au chocolat 
Compote de pommes

Muffin vanille pépites choco
Briquette jus de pommes

Baguette  Beurre
Barre de chocolat