

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 19 janvier c'était la journée internationale du pop-corn. Le maïs est chauffé pour que l'humidité qu'il contient se transforme en vapeur et agit comme une "cocotte-minute" à l'intérieur du grain et le fait éclater. Le pop-corn est **riche en fibres, sans gluten, peu calorique et pauvre en graisse (sauf si on y ajoute du beurre ou du sucre ou du caramel...)**.

1 : Faire chauffer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans une grande casserole, y placer quelques grains de maïs (3 ou 4.)

2 : Dès que ceux-là éclatent, verser le reste du maïs et couvrir. Au bout d'une minute vous entendrez tous les petits grains explosés.

3 : Quand le bruit cesse, il ne vous reste plus qu'à ajouter un peu de sel ou pour plus d'originalité d'autres épices ou herbes.

Vous pouvez également consommer les pop-corn sucrés mais toujours avec modération.



LUNDI
19/01/2026

MARDI
20/01/2026

MERCREDI
21/01/2026

JEUDI
22/01/2026

VENDREDI
23/01/2026

M
E
N
U



Rillettes de thon

Feuilleté de poisson au
beurre blanc

Salade verte

Chaussée aux moines

Clémentines

Salade fraîcheur
(Carottes, concombre, maïs  et
surimi )

Boulettes sarrasin lentilles

Purée pomme de terre chou-
fleur

*Emmental 

Mini Danette chocolat




Potage 


Rôti de veau  sauce
paprika

Mijoté de petits pois 


Leerdammer


Banane 

Coucous
(Boulettes de bœuf ,
semoule  et légumes )


*Gouda 

Fruit 



Duo de carottes et
cèleri 



Filet meunière 



Courgettes grillées


Petit suisse aux fruits 



Tarte aux pommes
normande

Tranche de brioche 
Confiture 
Yaourt nature sucré

Baguette 
Beurre 
Briquette lait chocolaté

Pain au lait 
Compote 

Gâteau
Fromage blanc nature
Sucre 

Baguette 
Confiture
Petit suisse aux fruits 

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 19 janvier c'était la journée internationale du pop-corn. Le maïs est chauffé pour que l'humidité qu'il contient se transforme en vapeur et agit comme une "cocotte-minute" à l'intérieur du grain et le fait éclater. Le pop-corn est **riche en fibres, sans gluten, peu calorique et pauvre en graisse (sauf si on y ajoute du beurre ou du sucre ou du caramel...)**.

1 : Faire chauffer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans une grande casserole, y placer quelques grains de maïs (3 ou 4.)

2 : Dès que ceux-là éclatent, verser le reste du maïs et couvrir. Au bout d'une minute vous entendrez tous les petits grains explosés.

3 : Quand le bruit cesse, il ne vous reste plus qu'à ajouter un peu de sel ou pour plus d'originalité d'autres épices ou herbes.

Vous pouvez également consommer les pop-corn sucrés mais toujours avec modération.



LUNDI
19/01/2026

MARDI
20/01/2026

MERCREDI
21/01/2026

JEUDI
22/01/2026

VENDREDI
23/01/2026

M
E
N
U

Rillettes de thon


Feuilleté de poisson au
beurre blanc


Salade verte

Chaussée aux moines

Clémentines


Salade fraîcheur

(Carottes, concombre, maïs  et

surimi )


Boulettes sarrasin lentilles


Purée pomme de terre chou-
fleur

*Emmental 

Crème dessert chocolat 

Potage 

Rôti de veau  sauce
paprika

Mijoté de petits pois 

Leerdammer


Banane 


Coucous

(Boulettes de bœuf ,
merguez ,
semoule  et légumes 


*Gouda 

Fruit 

Duo de carottes et
cèleri 



Filet meunière 

Courgettes grillées

Petit suisse aux fruits 

Tarte aux pommes
normande

GOUTER

Pain au lait 
Compote 

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 19 janvier c'était la journée internationale du pop-corn. Le maïs est chauffé pour que l'humidité qu'il contient se transforme en vapeur et agit comme une "cocotte-minute" à l'intérieur du grain et le fait éclater. Le pop-corn est **riche en fibres, sans gluten, peu calorique et pauvre en graisse (sauf si on y ajoute du beurre ou du sucre ou du caramel...)**.

1 : Faire chauffer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans une grande casserole, y placer quelques grains de maïs (3 ou 4.)

2 : Dès que ceux-là éclatent, verser le reste du maïs et couvrir. Au bout d'une minute vous entendrez tous les petits grains explosés.

3 : Quand le bruit cesse, il ne vous reste plus qu'à ajouter un peu de sel ou pour plus d'originalité d'autres épices ou herbes.

Vous pouvez également consommer les pop-corn sucrés mais toujours avec modération.

LUNDI
19/01/2026

MARDI
20/01/2026

MERCREDI
21/01/2026

JEUDI
22/01/2026


VENDREDI
23/01/2026

M
E
N
U



Rillettes de thon

Feuilleté de poisson au
beurre blanc

Salade verte

Chaussée aux moines **ou**
Babybel 

Clémentines **ou** pomme


Salade fraîcheur (carottes,
concombre, maïs  et surimi )


ou


Salade verte, maïs 

Boulette sarrasin lentilles

Purée pomme de terre
et chou-fleur


*Emmental  **ou**

*Camembert 

Crème dessert chocolat 
ou Liégeois aux fruits

Potage 


Rôti de veau  sauce
paprika

Mijoté de petits pois 

Leerdammer **ou** Comté

Pomme  **ou** Banane 


Coucous

(Boulette de bœuf , merguez,


 Semoule  et légumes )

*Gouda  **ou** Boursin


Poire **ou** Orange


Duo de carottes et céleri 
ou

Chou rouge vinaigrette

Filet meunière 


Courgettes grillées

Petit suisse aux fruits 
ou

*Yaourt nature , Sucre

Tarte aux pommes normande

GOUTER

Pain au lait 
Compote 