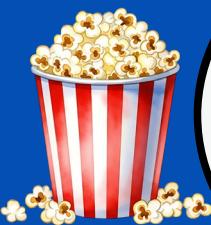


## LE SAVIEZ-VOUS ?

**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

M  
E  
N  
U

Rillettes de thon  
Feuilleté de poisson au beurre blanc  
Salade verte  
Chaussée aux moines  
Clémentines

Tranche de brioche   
Confiture   
Yaourt nature sucré

MARDI

20/01/2026

Salade fraîcheur  
(Carottes, concombre, maïs et surimi )  
Boulettes sarrasin lentilles  
Purée pomme de terre chou-fleur  
\*Emmental   
Mini Danette chocolat

Baguette   
Beurre   
Briquette lait chocolaté

MERCREDI

21/01/2026

Potage   
Rôti de veau sauce paprika  
Mijoté de petits pois   
Leerdammer  
Banane

Pain au lait   
Compote

JEUDI

22/01/2026

Coucous  
(Boulettes de bœuf , semoule et légumes )\*Gouda   
Fruit

Gâteau  
Fromage blanc nature  
Sucre

VENDREDI

23/01/2026

Duo de carottes et céleri   
Filet meunière   
Courgettes grillées  
Petit suisse aux fruits   
Tarte aux pommes normande

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

M  
E  
N  
U

Rillettes de thon  
Feuilleté de poisson au beurre blanc  
Salade verte  
Chaussée aux moines  
Clémentines

MARDI

20/01/2026

Salade fraîcheur  
(Carottes, concombre, maïs AB et surimi MSC )  
Boulettes sarrasin lentilles  
Purée pomme de terre chou-fleur  
\*Emmental AB  
Crème dessert chocolat AB

MERCREDI

21/01/2026

Potage AB  
Rôti de veau WANDER VIANNE FRANCE sauce paprika  
Mijoté de petits pois AB  
Leerdammer  
Banane AB

JEUDI

22/01/2026

Coucous  
(Boulettes de bœuf EU, merguez EU, semoule AB et légumes AB)  
\*Gouda AB  
Fruit AB

VENDREDI

23/01/2026

Duo de carottes et céleri AB  
Filet meunière MSC  
Courgettes grillées  
Petit suisse aux fruits AB  
Tarte aux pommes normande

GOUTER

Pain au lait AB

Compote AB

## 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

M  
E  
N  
U

Rillettes de thon  
Feuilleté de poisson au beurre blanc  
Salade verte  
Chaussée aux moines ou Babybel  
Clémentines ou pomme

MARDI

20/01/2026

Salade fraîcheur (carottes, concombre, maïs AB EU et surimi MSC) ou  
Salade verte, maïs AB EU  
Boulette sarrasin lentilles  
Purée pomme de terre et chou-fleur  
\*Emmental AB EU ou \*Camembert AB EU  
Crème dessert chocolat AB EU ou Liégeois aux fruits

MERCREDI

21/01/2026

Potage AB EU  
Rôti de veau VIANDE DE VIANDE sauce paprika  
Mijoté de petits pois AB EU  
Leerdammer ou Comté  
Pomme AB EU ou Banane AB EU

JEUDI

22/01/2026

Coucous (Boulette de bœuf EU, merguez, Semoule AB EU et légumes AB EU)  
\*Gouda AB EU ou Boursin  
Poire ou Orange

VENDREDI

23/01/2026

Duo de carottes et céleri AB EU ou Chou rouge vinaigrette  
Filet meunière MSC  
Courgettes grillées  
Petit suisse aux fruits AB EU ou \*Yaourt nature AB EU, Sucre  
Tarte aux pommes normande

GOUTER

Pain au lait AB EU

Compote AB EU