

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 4 mars, c'est la **journée mondiale de l'obésité**. L'obésité est définie comme un **excès important de poids par une augmentation de la masse grasseuse d'un individu**. Selon, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), on peut définir l'obésité d'une personne en fonction de son IMC (Indice de Masse Corporelle) en divisant son poids (en kg) par sa taille au carré (en m). **Les impacts de l'obésité sur la santé sont nombreux : des problèmes articulaires (arthrose), du diabète, de l'hypertension artérielle, de la dyslipidémie (taux de cholestérol élevé), des maladies respiratoires etc...** Il est donc important d'avoir une alimentation saine, équilibrée et variée avec une consommation quotidienne de fruits, de légumes, de féculents (riz, pâte, pomme de terre, quinoa...) et de protéines, le tout accompagné de la pratique d'une activité physique régulière et d'éviter une consommation excessive de fast food et d'aliments transformés (chips, bonbons, sodas...).



LUNDI
02/03/2026

MARDI
03/03/2026

MERCREDI
04/03/2026

JEUDI
05/03/2026

VENDREDI
06/03/2026

M
E
N
U

Velouté de légumes variés 
Filet merlu  sauce hollandaise
Céréales gourmandes
Babybel 
Clémentine 

Œufs durs mayonnaise
Jambon de dinde 
Petits pois et carottes 
Boursin
Poire 

Céleri rémoulade 
Filet de poisson meunière 
Poêlée de légumes 
Yaourt , sucre
Banane 

Salade verte, maïs 
Paupiette de veau 
Sauce crème
Gratin dauphinois
Chouquette sauce chocolat

Piémontaise (végétarienne)
Pavé au fromage 
Haricots verts 
Mimolette 
Compote 

GOUTER

Quatre quart nature 
Yaourt vanille 

Gâteau  Compote 

Baguette  Pâte à tartiner
Fruit 

Muffin double chocolat
Fruits 

Tranche de brioche
Confiture 