

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 10 février était la journée internationale des légumineuses. Attention, les légumineuses ne sont pas des légumes !

Il s'agit d'une famille de plantes dont les graines sont cultivées : les lentilles, les haricots secs, le soja, les pois cassés, les pois chiches, les fèves, les petits pois...

Les légumineuses possèdent de multiples qualités nutritionnelles notamment leur richesse en protéines végétales, en fer, en fibres, vitamines... Il est recommandé de consommer 1 à 2 légumineuses par semaine.

Info pour les végétariens : 100g de lentilles ou de pois chiches apportent autant de protéines que 100g de viande ou de poisson.

LUNDI
09/02/2026

MARDI
10/02/2026

MERCREDI
11/02/2026

JEUDI
12/02/2026

VENDREDI
13/02/2026

M
E
N
U

Œuf dur mayonnaise 

Pizza 3 fromages 

Salade verte

Petit suisse aux fruits 

Salade d'orange

Carottes râpées vinaigrette 

Omelette 

Ratatouille à l'huile d'olive

*Rondelé nature 

Pastéis de Nata

Sardine à l'huile

Tartiflette  (volaille)

Clémentine

Salade torsades 

Pépites de poisson 

Chou braisé carottes 

Fromage blanc aromatisé 

*Banane 

REPAS
DU
MONDE
CHINOIS

GOUTER

Baguette  Pâte à tartiner
Fruit 

Muffin double chocolat 
Fruit 

Tranche de brioche 
Confiture 
Yaourt nature sucré

Baguette  Beurre 
Brique lait chocolaté

Pain au lait 
Compote 

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 10 février était la journée internationale des légumineuses. Attention, les légumineuses ne sont pas des légumes ! Il s'agit d'une famille de plantes dont les graines sont cultivées : les lentilles, les haricots secs, le soja, les pois cassés, les pois chiches, les fèves, les petits pois...

Les légumineuses possèdent de multiples qualités nutritionnelles notamment leur richesse en protéines végétales, en fer, en fibres, vitamines... Il est recommandé de consommer 1 à 2 légumineuses par semaine.

Info pour les végétariens : 100g de lentilles ou de pois chiches apportent autant de protéines que 100g de viande ou de poisson.

LUNDI
09/02/2026

MARDI
10/02/2026

MERCREDI
11/02/2026

JEUDI
12/02/2026

VENDREDI
13/02/2026

M
E
N
U

Œuf dur mayonnaise 

Pizza 3 fromages 

Salade verte

Petit suisse aux fruits 

Salade d'orange

Carottes râpées vinaigrette



Omelette 

Ratatouille à l'huile d'olive

*Rondelé nature 

Pastéis de Nata

Sardine à l'huile

Tartiflette  (volaille)

Clémentine

Salade torsades 

Pépites de poisson 

Chou braisé carottes 

Fromage blanc aromatisé 

*Banane 

REPAS
DU
MONDE
CHINOIS

GOUTER

Tranche de brioche 
Confiture 
Yaourt nature sucré

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 10 février était la journée internationale des légumineuses. Attention, les légumineuses ne sont pas des légumes !

Il s'agit d'une famille de plantes dont les graines sont cultivées : les lentilles, les haricots secs, le soja, les pois cassés, les pois chiches, les fèves, les petits pois...

Les légumineuses possèdent de multiples qualités nutritionnelles notamment leur richesse en protéines végétales, en fer, en fibres, vitamines... Il est recommandé de consommer 1 à 2 légumineuses par semaine.

Info pour les végétariens : 100g de lentilles ou de pois chiches apportent autant de protéines que 100g de viande ou de poisson.

LUNDI
09/02/2026

MARDI
10/02/2026

MERCREDI
11/02/2026

JEUDI
12/02/2026

VENDREDI
13/02/2026

M
E
N
U

Œuf dur mayonnaise 

Pizza 3 fromages 

Salade verte

Petit suisse aux fruits 

ou

Yaourt nature sucré 

Salade d'orange
ou
Poire

  Carottes râpées vinaigrette
ou
Salade verte, dés mimolette

Omelette 

Ratatouille à l'huile d'olive

*Rondelé nature 

ou
Boursin

Pastéis de Nata

Sardine à l'huile

Tartiflette  (volaille)

Clémentine

ou
Pommes 

Salade torsades 

ou

Macédoine mayonnaise

Pépites de poisson 

Chou braisé carottes

Fromage blanc aromatisé 

ou

Yaourt nature sucré 

Banane  ou Kiwi

REPAS
DU
MONDE
CHINOIS

GOUTER

Tranche de brioche 
Confiture 
Yaourt nature sucré 

REPAS À THÈME CHINOIS

Vendredi 13 Février 2026

Nems de volaille

Sauté de bœuf
sauce asiatique



Nouille asiatique

*Edam



Compote pomme mangue

*Bon
Appétit!*



Sous réserve d'approvisionnement

