



LE SAVIEZ-VOUS ?



Le 2 mai c'est la **journée mondiale du thon**. Le thon est un poisson populaire qui offre de nombreux bienfaits pour la santé en raison de sa teneur en nutriments. En effet c'est une **excellente source de protéines de hautes qualités, essentielles pour la construction et la réparation des tissus musculaires, ainsi que pour le maintien d'une bonne santé générale. Riche en oméga-3, ces acides gras sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et important pour la santé du cerveau.** Ils peuvent aider à **améliorer la mémoire, la concentration et la fonction cognitive**. Le thon est un poisson très polyvalent en cuisine. Voici quelques-unes des façons les plus populaires de le cuisiner : **thon grillé, thon poêlé, en salade, en sandwich, en sushi ou en sashimi.**

Que ce soit grillé, poêlé, cru ou en conserve, le thon offre une grande variété d'options pour satisfaire vos papilles et vos envies culinaires.









LUNDI
27/04/2026MARDI
28/04/2026MERCREDI
29/04/2026JEUDI
30/04/2026VENDREDI
01/05/2026M
E
N
USalade verte, maïs Pizza 3 fromages Babybel 

Ananas

Tomate vinaigrette


Cuisse de poulet Epinard à la crème Camembert 

Tarte moelleuse abricot

Duo carotte et céleri Filet de colin  sauce
crèmeRiz Fromage blanc  +sucreOrange Concombre, maïs
vinaigrette Spaghettis 
bolognaise Emmental râpé Compote 

Fête du travail

GOUTER

Pain au lait 
Compote Gâteau 
Fromage blanc nature
sucreBaguette  Confiture 
Petit suisse fruitGaufre liégeoise  Fruit 



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 2 mai c'est la **journée mondiale du thon**. Le thon est un poisson populaire qui offre de nombreux bienfaits pour la santé en raison de sa teneur en nutriments. En effet c'est une **excellente source de protéines de hautes qualités, essentielles pour la construction et la réparation des tissus musculaires, ainsi que pour le maintien d'une bonne santé générale. Riche en oméga-3, ces acides gras sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et important pour la santé du cerveau.** Ils peuvent aider à **améliorer la mémoire, la concentration et la fonction cognitive**. Le thon est un poisson très polyvalent en cuisine. Voici quelques-unes des façons les plus populaires de le cuisiner : **thon grillé, thon poêlé, en salade, en sandwich, en sushi ou en sashimi**.

Que ce soit grillé, poêlé, cru ou en conserve, le thon offre une grande variété d'options pour satisfaire vos papilles et vos envies culinaires.



LUNDI
27/04/2026

MARDI
28/04/2026

MERCREDI
29/04/2026

JEUDI
30/04/2026

VENDREDI
01/05/2026

M
E
N
U

Salade verte, maïs

Pizza 3 fromages

Babybel

Ananas

Tomate vinaigrette

Cuisse de poulet

Epinard à la crème

Camembert

Tarte moelleuse abricot

Duo carotte et céleri

Filet de colin sauce
crème

Riz

Fromage blanc +sucre

Orange

BUFFET AMERICAIN :

Assortiments crudités

Burger fish ou
cheeseburger

Frites incurvées

Cookies

Fête du travail

GOUTER

Pain au lait
Compote

Gâteau
Fromage blanc nature
sucre

Baguette Confiture
Petit suisse fruit

Gaufre liégeoise Fruit