

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 7 avril c'est la **journée mondiale de la santé**. Le corps est comme une machine merveilleuse qui a besoin d'être bien entretenu pour fonctionner **correctement**. En effet il faut :

- Avoir une **alimentation saine, équilibrée et variée pour donner l'énergie nécessaire à votre corps**.
- Pratiquer une **activité physique régulière** (bouger, jouer, danser tous les jours pour rester en pleine forme et en bonne santé).
- Avoir une **bonne hygiène personnelle : se laver les mains, se laver les dents, prendre soin de son corps**.
- Avoir un **bon sommeil pour que votre corps puisse se reposer et se régénérer** ; (si vous vous réveillez fatigué, c'est qu'il faut essayer de dormir plus tôt).

Ce n'est pas tout, pour avoir un **corps sain**, il faut avoir un **esprit sain** : il est important d'**exprimer ses sentiments et ses émotions**. N'ayez pas peur de demander de l'aide quand vous en avez besoin, c'est normal. Et par-dessus tout **soyez heureux, c'est bon pour le moral et bon pour la santé !**



LUNDI
06/04/2026

MARDI
07/04/2026

MERCREDI
08/04/2026

JEUDI
09/04/2026


VENDREDI
10/04/2026


M
E
N
U



Lundi de Pâques



Œuf dur mayonnaise 


Pizza 3 fromages 


Salade verte

*Yaourt nature  + Sucre

*Banane 

Taboulé 

Sauté de veau  Sauce marengo

Trio de légumes 


Saint Paulin 

Orange

Salade coleslaw 

Lasagne saumon


Boursin

Flan nappé caramel 


REPAS
AFRICAIN

GOUTER

Gaufre liégeoise
Fruit 

Briolette pépites chocolat
Briquette jus d'orange 

Baguette  Beurre  Fruit

Pain au lait 
Yaourt aromatisé

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 7 avril c'est la **journée mondiale de la santé**. Le corps est comme une machine merveilleuse qui a besoin d'être bien entretenu pour fonctionner **correctement**. En effet il faut :

- Avoir une **alimentation saine, équilibrée et variée pour donner l'énergie nécessaire à votre corps**.
- Pratiquer une **activité physique régulière** (bouger, jouer, danser tous les jours pour rester en pleine forme et en bonne santé).
- Avoir une **bonne hygiène personnelle : se laver les mains, se laver les dents, prendre soin de son corps**.
- Avoir un **bon sommeil pour que votre corps puisse se reposer et se régénérer** ; (si vous vous réveillez fatigué, c'est qu'il faut essayer de dormir plus tôt).

Ce n'est pas tout, pour avoir un **corps sain**, il faut avoir un **esprit sain** : il est important d'**exprimer ses sentiments et ses émotions**. N'ayez pas peur de demander de l'aide quand vous en avez besoin, c'est normal. Et par-dessus tout **soyez heureux, c'est bon pour le moral et bon pour la santé !**



LUNDI
06/04/2026

MARDI
07/04/2026

MERCREDI
08/04/2026

JEUDI
09/04/2026


VENDREDI
10/04/2026


M
E
N
U



Lundi de Pâques



Œuf dur mayonnaise 


Pizza 3 fromages 


Salade verte

*Yaourt nature  + Sucre

*Banane 

Taboulé 

Sauté de veau  Sauce marenco

Trio de légumes 


Saint Paulin 

Orange

Salade coleslaw 

Lasagne saumon

Boursin

Flan nappé caramel 

REPAS
AFRICAIN

GOUTER

Briochette pépites chocolat

 Briquette jus d'orange

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 7 avril c'est la **journée mondiale de la santé**. Le corps est comme une machine merveilleuse qui a besoin d'être bien entretenu pour fonctionner **correctement**. En effet il faut :

- Avoir une **alimentation saine, équilibrée et variée pour donner l'énergie nécessaire à votre corps**.
- Pratiquer une **activité physique régulière** (bouger, jouer, danser tous les jours pour rester en pleine forme et en bonne santé).
- Avoir une **bonne hygiène personnelle : se laver les mains, se laver les dents, prendre soin de son corps**.
- Avoir un **bon sommeil pour que votre corps puisse se reposer et se régénérer** ; (si vous vous réveillez fatigué, c'est qu'il faut essayer de dormir plus tôt).

Ce n'est pas tout, pour avoir un **corps sain**, il faut avoir un **esprit sain** : il est important d'**exprimer ses sentiments et ses émotions**. N'ayez pas peur de demander de l'aide quand vous en avez besoin, c'est normal. Et par-dessus tout **soyez heureux, c'est bon pour le moral et bon pour la santé !**

LUNDI
06/04/2026

MARDI
07/04/2026

MERCREDI
08/04/2026

JEUDI
09/04/2026


VENDREDI
10/04/2026


M
E
N
U



FERIE




Œuf dur mayonnaise  **ou**
Tomate vinaigrette


Pizza 3 fromages 

Salade verte


*Yaourt nature  + Sucre
ou


Petit suisse sucré


Poire **ou** *Banane 

Taboulé 

ou

Salade de torsades 

Sauté de veau  sauce
marengo

Trio de légumes 

Saint Paulin  **ou**
Camembert 

Pomme  **ou** orange

Coleslaw 

ou


Salade verte maïs 

Lasagne saumon


Boursin

ou

Port salut

Flan nappé caramel 


ou

Mousse au chocolat 

REPAS
AFRICAIN

GOUTER

Briochette pépites chocolat

Briquette jus d'orange 



REPAS À THÈME AFRICAIN



Vendredi 10 avril 2026

Concombre bulgare

Tiep au poulet



Riz



Rondelé nature



Beignet de pomme

*Bon
Appétit!*



Sous réserve d'approvisionnement

