



LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'occasion de la Journée du patrimoine mondial africain, célébrée chaque 5 mai sous l'égide de l'UNESCO, les paysages, les monuments sont souvent mis en lumière, mais le patrimoine culinaire africain mérite tout autant d'être valorisé. Riche, diversifiée et profondément ancrée dans les traditions, l'alimentation africaine repose sur des produits locaux comme le mil aussi appelé millet, le sorgho, le manioc, les légumineuses ou encore les légumes feuilles. Ces aliments, souvent peu transformés, sont naturellement nutritifs, accessibles et durables.





- Le mil est une céréale source excellente de fibres et de minéraux
- Le sorgho est une céréale ancienne, sans gluten et très digeste
- Le manioc est une racine source d'énergie, riche en glucides
- Les légumes feuilles consommés en sauce, sont riches en fer et en vitamines.






Ce patrimoine, c'est aussi des techniques ancestrales comme la fermentation ou la cuisson lente. L'alimentation africaine est un héritage culturel vivant, basée sur le partage, transmis de génération en génération, qui allie santé, respect de la terre et convivialité.

LUNDI
04/05/2026MARDI
05/05/2026MERCREDI
06/05/2026JEUDI
07/05/2026
Voyage en IndeVENDREDI
08/05/2026M
E
N
U

Tarti thon
Lasagne au saumon
*Babybel 
Salade de fruits Arlequin 

Tomate vinaigrette
Sauté de bœuf  aux olives
Purée de pommes de terre
*Kiri 
Liégeois chocolat 


Perle à la grecque
Cordon bleu 
Trio de légumes verts 
(haricots verts, brocolis, courgettes)
Fromage blanc aux fruits 
Banane 


Céleri rémoulade 
Dahl de lentilles corail et épinards* 
Riz 
*Emmental 
Poire 



FERIE

GOUTER

Baguette  Beurre 
Fruit

Pain au lait 
Yaourt aromatisé

Baguette 
Confiture
Briquette de lait

Pain au chocolat 
Compote de pomme 

LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'occasion de la Journée du patrimoine mondial africain, célébrée chaque 5 mai sous l'égide de l'UNESCO, les paysages, les monuments sont souvent mis en lumière, mais le patrimoine culinaire africain mérite tout autant d'être valorisé. Riche, diversifiée et profondément ancrée dans les traditions, l'alimentation africaine repose sur des produits locaux comme le mil aussi appelé millet, le sorgho, le manioc, les légumineuses ou encore les légumes feuilles. Ces aliments, souvent peu transformés, sont naturellement nutritifs, accessibles et durables.

- Le mil est une céréale source excellente de fibres et de minéraux
- Le sorgho est une céréale ancienne, sans gluten et très digeste
- Le manioc est une racine source d'énergie, riche en glucides
- Les légumes feuilles consommés en sauce, sont riches en fer et en vitamines.

Ce patrimoine, c'est aussi des techniques ancestrales comme la fermentation ou la cuisson lente. L'alimentation africaine est un héritage culturel vivant, basée sur le partage, transmis de génération en génération, qui allie santé, respect de la terre et convivialité.

LUNDI
04/05/2026



MARDI
05/05/2026




MERCREDI
06/05/2026





JEUDI
07/05/2026
Voyage en Inde






VENDREDI
08/05/2026

M
E
N
U

Tarti thon
Lasagne au saumon
*Babybel 
Salade de fruits Arlequin 

Tomate vinaigrette
Sauté de bœuf  aux olives
Purée de pommes de terre
*Kiri 
Liégeois chocolat 

Perle à la grecque
Cordon bleu 
Trio de légumes verts 
(haricots verts, brocolis, courgettes)
Fromage blanc aux fruits 
Banane 

Céleri rémoulade 
Dahl de lentilles corail et épinards* 
Riz 
*Emmental 
Poire 

FERIE

GOUTER

Baguette  Confiture 
Briquette de lait 

LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'occasion de la Journée du patrimoine mondial africain, célébrée chaque 5 mai sous l'égide de l'UNESCO, les paysages, les monuments sont souvent mis en lumière, mais le patrimoine culinaire africain mérite tout autant d'être valorisé. Riche, diversifiée et profondément ancrée dans les traditions, l'alimentation africaine repose sur des produits locaux comme le mil aussi appelé millet, le sorgho, le manioc, les légumineuses ou encore les légumes feuilles. Ces aliments, souvent peu transformés, sont naturellement nutritifs, accessibles et durables.

- Le mil est une céréale source excellente de fibres et de minéraux
- Le sorgho est une céréale ancienne, sans gluten et très digeste
- Le manioc est une racine source d'énergie, riche en glucides
- Les légumes feuilles consommés en sauce, sont riches en fer et en vitamines.

Ce patrimoine, c'est aussi des techniques ancestrales comme la fermentation ou la cuisson lente. L'alimentation africaine est un héritage culturel vivant, basée sur le partage, transmis de génération en génération, qui allie santé, respect de la terre et convivialité.

LUNDI
04/05/2026

MARDI
05/05/2026

MERCREDI
06/05/2026

JEUDI
07/05/2026
Voyage en Inde

VENDREDI
08/05/2026

M
E
N
U

Tarti thon
Lasagne au saumon

*Babybel 

Salade de fruits Arlequin




Tomate vinaigrette
ou carottes râpées vinaigrette



Sauté de bœuf  aux olives
ou Steak haché (R. Rolland)


Purée de pommes de terre
ou Frites (R. Rolland, Pasteur
et V. Hugo)


*Kiri  ou *Mimolette 


Liégeois chocolat  ou
Flan vanille nappé caramel





Perle à la grecque


Cordon bleu 


Trio de légumes verts 
(Haricots verts, brocolis, courgettes)

Fromage blanc aux fruits 



ou
Perle de lait vanille

Banane 
ou Orange 

Céleri rémoulade 
ou Concombre vinaigrette

Dahl de lentilles corail et
épinards * 

Riz 

*Emmental 
ou *Ortolan 

Poire 
ou *Pomme 

FERIE

