

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 10 juin, c'est la journée mondiale du bien-être. Prenez le temps de pratiquer des activités qui vous apportent de la joie, de la sérénité et un sentiment de bien-être global.

- **Bougez plus** : Faites une promenade, du vélo ou une autre activité physique. L'exercice physique est excellent pour le corps et l'esprit.
- **Mangez sainement** : Optez pour des repas équilibrés avec des fruits, des légumes, des protéines maigres et des féculents variés.
- **Hydratez-vous** : Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- **Dormez bien** : Assurez-vous de dormir suffisamment chaque nuit pour permettre à votre corps de se reposer et de se régénérer.
- **Prenez soin de votre esprit** : Méditez, lisez un bon livre, ou passez du temps dans la nature pour apaiser votre esprit et mettez les écrans de côté.
- **Connectez-vous** : Passez du temps avec vos proches, partagez des moments de joie et de rire.



LUNDI  
08/06/2026

MARDI  
09/06/2026

MERCREDI  
10/06/2026

JEUDI  
11/06/2026

VENDREDI  
12/06/2026

M  
E  
N  
U

Pastèque

Dahl de lentilles corail et  
épinard 

Riz 

Yaourt nature sucré 


Poire

Betteraves cubes vinaigrette




Pizza grecque  
(Tomate, courgette, chèvre)

Salade verte


Petit suisse aux fruits 


Nectarine

Salade de torsades 


Filet de colin  sauce  
tomate

Flan de brocolis 

Ortolan 

Banane 

Tomate vinaigrette


Escalope de poulet  sauce  
basquaise

Carottes 

\*Saint Moret 

Donut foot

Concombre vinaigrette

Sauté d'agneau  Sauce  
romarin


Pomme de terre quartier


\*Gouda 


Crème dessert vanille 



GOUTER

Baguette  Pâte à tartiner  
Fruit

Muffin double chocolat  
Fruit 

Tranche de brioche  
Confiture  Yaourt nature sucré

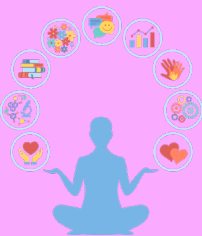
Baguette  Beurre  
Briquette lait chocolaté

Pain au lait  Compote 

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 10 juin, c'est la journée mondiale du bien-être. Prenez le temps de pratiquer des activités qui vous apportent de la joie, de la sérénité et un sentiment de bien-être global.

- **Bougez plus** : Faites une promenade, du vélo ou une autre activité physique. L'exercice physique est excellent pour le corps et l'esprit.
- **Mangez sainement** : Optez pour des repas équilibrés avec des fruits, des légumes, des protéines maigres et des féculents variés.
- **Hydratez-vous** : Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- **Dormez bien** : Assurez-vous de dormir suffisamment chaque nuit pour permettre à votre corps de se reposer et de se régénérer.
- **Prenez soin de votre esprit** : Méditez, lisez un bon livre, ou passez du temps dans la nature pour apaiser votre esprit et mettez les écrans de côté.
- **Connectez-vous** : Passez du temps avec vos proches, partagez des moments de joie et de rire.



LUNDI  
08/06/2026

MARDI  
09/06/2026

MERCREDI  
10/06/2026

JEUDI  
11/06/2026

VENDREDI  
12/06/2026

M  
E  
N  
U

Pastèque

Dahl de lentilles corail et  
épinard 

Riz 

Yaourt nature sucré 


Poire

Betteraves cubes vinaigrette





Pizza grecque  
(Tomate, courgette, chèvre)

Salade verte

Petit suisse aux fruits 

Nectarine

Salade de torsades 


Filet de colin  sauce  
tomate

Flan de brocolis 

Ortolan 

Banane 

Tomate vinaigrette


Escalope de poulet  sauce  
basquaise

Carottes 

\*Saint Moret 

Donut foot

Concombre vinaigrette



Sauté d'agneau  Sauce  
romarin

Pomme de terre quartier

\*Gouda 

Crème dessert vanille 

GOUTER

Tranche de brioche  Confiture  
Yaourt nature  sucré

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 10 juin, c'est la journée mondiale du bien-être. Prenez le temps de pratiquer des activités qui vous apportent de la joie, de la sérénité et un sentiment de bien-être global.

- **Bougez plus** : Faites une promenade, du vélo ou une autre activité physique. L'exercice physique est excellent pour le corps et l'esprit.
- **Mangez sainement** : Optez pour des repas équilibrés avec des fruits, des légumes, des protéines maigres et des féculents variés.
- **Hydratez-vous** : Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- **Dormez bien** : Assurez-vous de dormir suffisamment chaque nuit pour permettre à votre corps de se reposer et de se régénérer.
- **Prenez soin de votre esprit** : Méditez, lisez un bon livre, ou passez du temps dans la nature pour apaiser votre esprit et mettez les écrans de côté.
- **Connectez-vous** : Passez du temps avec vos proches, partagez des moments de joie et de rire.



LUNDI  
08/06/2026

MARDI  
09/06/2026

MERCREDI  
10/06/2026

JEUDI  
11/06/2026

VENDREDI  
12/06/2026

M  
E  
N  
U

Pastèque **ou** Melon

Dahl de lentilles corail et épinard

Riz

Yaourt nature sucré **ou**  
Fromage blanc aux fruits

Poire **ou** \*Orange

Betteraves cubes vinaigrette

**ou** Lentilles vinaigrette

Pizza Grecque  
(Tomate, courgette et chèvre)

Salade verte

Petit suisse aux fruits **ou**  
Yaourt nature sucré

Nectarine **ou** Poire

Salade de torsades

Filet de colin sauce tomate

Flan de brocolis

Ortolan **ou**

Saint paulin

Banane **ou**  
Fruit

Tomate vinaigrette  
**ou**  
Macédoine de légumes

Escalope de poulet  
sauce basquaise

Carottes **ou**

\*Saint Moret **ou**

Petit Louis

Donut foot

Concombre vinaigrette  
**ou** Carottes râpées vinaigrette

Sauté d'agneau sauce romarin  
**ou**

Steak haché (R. Rolland)

Pomme de terre quartier  
**ou** Frite (R. Rolland, V. Hugo, Pasteur)

\*Gouda **ou**  
\*Kiri

Crème dessert vanille  
**ou**  
Gélifié chocolat

GOUTER

Tranche de brioche  
Confiture  
Yaourt nature sucré