

LE SAVIEZ-VOUS ?

La nectarine est un fruit estival très apprécié pour sa chair juteuse et son goût sucré légèrement acidulé. Souvent considérée comme la cousine de la pêche, elle se distingue par sa peau lisse et brillante, dépourvue de duvet. Issue d'une mutation naturelle du pêcher (arbre à pêche), la nectarine est cultivée depuis des siècles, notamment en Chine. Elle s'est ensuite diffusée à travers les échanges commerciaux anciens, notamment via la route de la soie, pour s'implanter durablement en Europe. Aujourd'hui, la nectarine est largement consommée pour ses qualités gustatives et ses bienfaits nutritionnels. Riche en vitamine C, en potassium et en antioxydants, elle participe au bon fonctionnement du système immunitaire et aide à lutter contre le vieillissement cellulaire. Sa forte teneur en eau en fait un fruit rafraîchissant et peu calorique, idéal en période estivale. Source de fibres, elle favorise également une bonne digestion.

Avec sa texture ferme et sa saveur parfumée, la nectarine se déguste aussi bien crue, en salade de fruits, qu'intégrée dans des recettes sucrées ou salées : tartes, clafoutis, salades composées ou encore grillée pour accompagner des plats estivaux.



LUNDI
29/06/2026

MARDI
30/06/2026

MERCREDI
01/07/2026

JEUDI
02/07/2026

VENDREDI
03/07/2026

M
E
N
U

Pastèque

Lasagne bolognaise

*Babybel

Nectarine

Salade verte, maïs

Croque fromage

Petit suisse aux fruits

Arlequin de fruits au sirop

Tomate vinaigrette basilic

Omelette

Epinards béchamel

Mimolette

Semoule au lait

Concombre vinaigrette

Filet de Cabillaud

Sauce tomate

Ratatouille

Yaourt nature sucré

Paris Brest

Carottes râpées vinaigrette

Steak haché sauce forestière

Frites incurvées

*Kiri

Abricot

GOUTER

Quatre-quarts
Yaourt vanille

Gâteau Compote

Baguette Pâte à tartiner
Fruits

Muffin double chocolat
Fruit

Tranche de brioche
Confiture



LE SAVIEZ-VOUS ?

La nectarine est un fruit estival très apprécié pour sa chair juteuse et son goût sucré légèrement acidulé. Souvent considérée comme la **cousine de la pêche**, elle se distingue par sa **peau lisse et brillante, dépourvue de duvet**. Issue d'une mutation naturelle du pêcher (arbre à pêche), la nectarine est cultivée depuis des siècles, notamment en Chine. Elle s'est ensuite diffusée à travers les échanges commerciaux anciens, notamment via la route de la soie, pour s'implanter durablement en Europe. Aujourd'hui, la nectarine est largement consommée pour ses qualités gustatives et ses bienfaits nutritionnels. **Riche en vitamine C, en potassium et en antioxydants, elle participe au bon fonctionnement du système immunitaire et aide à lutter contre le vieillissement cellulaire. Sa forte teneur en eau en fait un fruit rafraîchissant et peu calorique, idéal en période estivale. Source de fibres, elle favorise également une bonne digestion.**

Avec sa texture ferme et sa saveur parfumée, la nectarine se déguste aussi bien **crue, en salade de fruits**, qu'intégrée dans des **recettes sucrées ou salées** : tartes, clafoutis, salades composées ou encore grillée pour accompagner des plats estivaux.

LUNDI
29/06/2026MARDI
30/06/2026MERCREDI
01/07/2026JEUDI
02/07/2026VENDREDI
03/07/2026M
E
N
U


Pastèque

Lasagne bolognaise *Babybel 


Nectarine

Salade verte, maïs 

Croque fromage



Petit suisse aux fruits Arlequin de fruits au sirop 

Tomate vinaigrette basilic

Omelette Epinards béchamel Mimolette 

Semoule au lait

Concombre vinaigrette

Filet de Cabillaud 
Sauce tomateRatatouille Yaourt nature sucré 

Paris Brest

Carottes râpées vinaigrette Steak haché  sauce forestière

Frites incurvées

*Kiri 

Abricot

GOUTER

Baguette  Pâte à tartiner 
Fruits


LE SAVIEZ-VOUS ?

La nectarine est un fruit estival très apprécié pour sa chair juteuse et son goût sucré légèrement acidulé. Souvent considérée comme la **cousine de la pêche**, elle se distingue par sa **peau lisse et brillante, dépourvue de duvet**. Issue d'une mutation naturelle du pêcher (arbre à pêche), la nectarine est cultivée depuis des siècles, notamment en Chine. Elle s'est ensuite diffusée à travers les échanges commerciaux anciens, notamment via la route de la soie, pour s'implanter durablement en Europe. Aujourd'hui, la nectarine est largement consommée pour ses qualités gustatives et ses bienfaits nutritionnels. **Riche en vitamine C, en potassium et en antioxydants, elle participe au bon fonctionnement du système immunitaire et aide à lutter contre le vieillissement cellulaire. Sa forte teneur en eau en fait un fruit rafraîchissant et peu calorique, idéal en période estivale. Source de fibres, elle favorise également une bonne digestion.**






Avec sa texture ferme et sa saveur parfumée, la nectarine se déguste aussi bien **crue, en salade de fruits**, qu'intégrée dans des **recettes sucrées ou salées** : tartes, clafoutis, salades composées ou encore grillée pour accompagner des plats estivaux.

LUNDI
29/06/2026MARDI
30/06/2026MERCREDI
01/07/2026JEUDI
02/07/2026VENDREDI
03/07/2026M
E
N
UMelon **ou** PastèqueLasagne bolognaise *Babybel  **ou**
BoursinNectarine **ou** OrangeSalade verte, maïs 

Croque fromage

Petit suisse aux fruits **ou**
*Yaourt nature  + sucreArlequin de fruits au sirop 




Tomate vinaigrette basilic

Omelette Epinards béchamel Mimolette  **ou**Comté Semoule au lait **ou**Riz au lait Concombre vinaigrette
ou
Salade de quinoa et lentilles Filet de cabillaud  sauce
tomateRatatouille Yaourt nature sucré **ou**
*Fromage blanc  + sucre

Paris-Brest

Carottes râpées vinaigrette
 **ou**Salade verte Steak haché  sauce
forestière

Frites incurvées

*Kiri  **ou** *Gouda Abricot **ou** *Pomme 

GOUTER

Baguette  Pâte à
tartiner
Fruits