

LE SAVIEZ-VOUS ?

La vitamine D ne sert pas seulement à fixer le calcium sur les os ! Elle est aussi essentielle pour le bon fonctionnement du système immunitaire, la santé musculaire et même l'équilibre de l'humeur.

Elle est synthétisée par l'organisme au niveau de la peau sous l'action des rayons du soleil, mais on peut aussi en trouver dans certains aliments comme :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, hareng, truite...)
- Le foie de morue (et son huile)
- Les œufs (notamment le jaune)
- Les produits laitiers ou végétaux enrichis
- Certains champignons exposés à la lumière

Astuce: entre octobre et mars, l'exposition au soleil est souvent insuffisante... Une supplémentation peut alors être utile, surtout dans les régions peu ensoleillées.

LUNDI
22/06/2026

MARDI
23/06/2026

MERCREDI
24/06/2026

JEUDI
25/06/2026

VENDREDI
26/06/2026

M
E
N
U



Œuf dur mayonnaise

Salade de coquillettes

(Tomate, concombre et maïs)

Babybel

Ananas

Pastèque

Croustillant de poulet
aux cornflakes

Salade de macédoine
de légumes

Chanteneige

Pêche jaune

Pomme de terre échalotte
ciboulette

Filet de hocky sauce
oseille

Courgettes grillées

Leerdammer

Poire

Carottes râpées vinaigrette

Croque-fromage

Salade verte

Crème dessert vanille

REPAS
DU MONDE
AMERICAIN

GOUTER

Pain au lait
Yaourt aromatisé

Baguette
Confiture
Briquette de lait

Pain au chocolat
Compote de
pomme

Muffin vanille pépite de chocolat
Briquette de jus de pomme

Baguette
Beurre
Barre de chocolat

LE SAVIEZ-VOUS ?

La vitamine D ne sert pas seulement à fixer le calcium sur les os ! Elle est aussi essentielle pour le bon fonctionnement du système immunitaire, la santé musculaire et même l'équilibre de l'humeur.

Elle est synthétisée par l'organisme au niveau de la peau sous l'action des rayons du soleil, mais on peut aussi en trouver dans certains aliments comme :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, hareng, truite...)
- Le foie de morue (et son huile)
- Les œufs (notamment le jaune)
- Les produits laitiers ou végétaux enrichis
- Certains champignons exposés à la lumière

Astuce: entre octobre et mars, l'exposition au soleil est souvent insuffisante... Une supplémentation peut alors être utile, surtout dans les régions peu ensoleillées.

LUNDI
22/06/2026


MARDI
23/06/2026

MERCREDI
24/06/2026

JEUDI
25/06/2026

VENDREDI
26/06/2026

M
E
N
U


Œuf dur mayonnaise
Salade de coquillettes
(Tomate, concombre et maïs)
Saint Moret
Ananas

Pastèque
Croustillant de poulet
aux cornflakes
Salade de
macédoine de
légumes
Yaourt sucré
Pêche jaune

Pomme de terre échalotte
ciboulette
Filet de hocky
oseille
Courgettes grillées
Leerdammer
Poire

Carottes râpées vinaigrette
Croque-fromage
Salade verte
Crème dessert vanille

REPAS
DU
MONDE
AMERICAIN

GOUTER

Pain au chocolat
Compote de pomme

LE SAVIEZ-VOUS ?

La vitamine D ne sert pas seulement à fixer le calcium sur les os ! Elle est aussi essentielle pour le bon fonctionnement du système immunitaire, la santé musculaire et même l'équilibre de l'humeur.

Elle est synthétisée par l'organisme au niveau de la peau sous l'action des rayons du soleil, mais on peut aussi en trouver dans certains aliments comme :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, hareng, truite...)
- Le foie de morue (et son huile)
- Les œufs (notamment le jaune)
- Les produits laitiers ou végétaux enrichis
- Certains champignons exposés à la lumière

Astuce : entre octobre et mars, l'exposition au soleil est souvent insuffisante... Une supplémentation peut alors être utile, surtout dans les régions peu ensoleillées.

LUNDI
22/06/2026

MARDI
23/06/2026

MERCREDI
24/06/2026


JEUDI
25/06/2026


VENDREDI
26/06/2026


M
E
N
U




Œuf dur mayonnaise

Salade de coquillettes 
(Tomate, concombre et maïs)



Saint Moret  ou
coulommiers



Ananas ou fruits au
sirop Arlequin 

Pastèque ou Melon

Croustillant de poulet  aux
cornflakes


Salade de macédoine
de légumes


Chanteneige ou 
Petit suisse aux fruits 


Pêche jaune 
ou Banane 

Salade de pomme de terre
échalotte ciboulette

Filet de hocky  sauce oseille

Courgettes grillées 

Leerdammer ou
Babybel 


Poire ou Orange 


Carottes râpées vinaigrette 

ou Betteraves cubes  

Croque fromage

Salade verte

Crème dessert vanille 
ou

Mousse au chocolat 

REPAS
DU MONDE
AMERICAIN

GOUTER

Pain au chocolat  Compote de
pomme 



Vendredi 26 juin 2026



Salade verte

Cheese Burger



Frites incurvées

ou

Frites (V.Hugo, R.Rolland et Pasteur)



Yaourt à boire fraise

*Bon
Appétit!*



Sous réserve d'approvisionnement