

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
Purée de céleri et pdt
Yaourt sucré
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

Purée de céleri et pdt

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

Purée de céleri et pdt

Yaourt nature sucré 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



REPAS À THÈME AMÉRICAIN



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