



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le melon est originaire d'Afrique et d'Asie du Sud-Ouest. Il existe de nombreuses variétés de melons, les plus populaires étant le **melon cantaloup**, le **melon d'eau (pastèque)**, le **melon miel (Honeydew)**, et le **melon de Galia**. Chaque variété a ses propres caractéristiques de goût, de texture et de couleur. Le melon est **riche en vitamines A et C**, en **potassium**, et en **fibres**. Il contient également de **l'acide folique**, du **magnésium** et des **antioxydants**, ce qui en fait un fruit nutritif et bénéfique pour la santé.

Comment choisir son melon ? Il est choisi selon différents critères (odeur, couleur, texture, forme, poids ...). Le meilleur moyen de choisir un melon est de **le sentir**. En effet, lorsqu'il est mûr, le melon **dégage un parfum typique sucré et agréable, surtout au niveau du pédoncule**. Choisissez un melon qui est **lourd pour sa taille et bien formé**. Pour un melon cantaloup, cherchez une **peau beige avec des veines bien définies et sans zones vertes**. Le melon doit avoir une **peau rugueuse** car une peau trop lisse peut indiquer qu'il n'est pas mûr. Tapotez doucement le melon avec vos doigts, un melon mûr produira un son creux, tandis qu'un melon non mûr aura un son plus solide. Si le pédoncule est encore attaché, il doit être sec et légèrement fissuré. Un pédoncule vert ou trop dur indique que le melon a été récolté trop tôt.

LUNDI
06/07/2026




MARDI
07/07/2026

MERCREDI
08/07/2026






JEUDI
09/07/2026

VENDREDI
10/07/2026




M
E
N
U

Pastèque
Escalope de poulet  sauce normande
Poêlée paysanne 
Emmental 
Cookies

Carottes râpées 
Dahl de lentille corail et épinard 
Riz 
Babybel 
Fruit 

Taboulé boulgour 
Emincé de bœuf  sauce provençale
Courgettes grillées 
Yaourt nature  +sucre
Fruit 


Concombre bulgare
Filet de cabillaud  sauce curry
Coquillette 
Saint Moret 
Mousse au chocolat 

Melon
Cheeseburger 
Frites incurvées
Yaourt à boire 
Fruit 

GOUTER

Baguette 
Beurre 
Briquette lait chocolaté

Pain au lait 
Compote 

Gâteau 
Fromage blanc
Sucre

Baguette 
Confiture
Petit suisse aux fruits 

Gaufre liegeoise 
Fruit 



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le melon est originaire d'Afrique et d'Asie du Sud-Ouest. Il existe de nombreuses variétés de melons, les plus populaires étant le **melon cantaloupe**, le **melon d'eau (pastèque)**, le **melon miel (Honeydew)**, et le **melon de Galia**. Chaque variété a ses propres caractéristiques de goût, de texture et de couleur. Le melon est **riche en vitamines A et C**, en **potassium**, et en **fibres**. Il contient également de **l'acide folique**, du **magnésium** et des **antioxydants**, ce qui en fait un fruit nutritif et bénéfique pour la santé. Comment choisir son melon ? Il est choisi selon différents critères (odeur, couleur, texture, forme, poids ...). Le meilleur moyen de choisir un melon est de **le sentir**. En effet, lorsqu'il est mûr, le melon dégage un **parfum typique sucré et agréable**, surtout au niveau du **pédoncule**. **Choisissez un melon qui est lourd pour sa taille et bien formé**. Pour un melon cantaloupe, cherchez une **peau beige avec des veines bien définies et sans zones vertes**. Le melon doit avoir une **peau rugueuse** car une peau trop lisse peut indiquer qu'il n'est pas mûr. Tapotez doucement le melon avec vos doigts, un melon mûr produira un son creux, tandis qu'un melon non mûr aura un son plus solide. Si le **pédoncule est encore attaché**, il doit être **sec et légèrement fissuré**. Un pédoncule vert ou trop dur indique que le melon a été récolté trop tôt.

LUNDI
06/07/2026




MARDI
07/07/2026

MERCREDI
08/07/2026




JEUDI
09/07/2026


VENDREDI
10/07/2026




M
E
N
U

Pastèque
Escalope de poulet  sauce normande
Poêlée paysanne 
Emmental 
Cookies

Carottes râpées 
Croque-monsieur
Salade
Babybel 
Fruit 

Taboulé boulgour 
Emincé de bœuf  sauce provençale
Courgettes grillées 
Yaourt nature  +sucre
Fruit 


Concombre bulgare
Filet de cabillaud  sauce curry
Coquillette 
Saint Moret 
Mousse au chocolat 

Melon
Cheeseburger 
Frites incurvées
Yaourt à boire 
Fruit 

GOUTER

Baguette 
Beurre 
Briquette lait chocolaté

Pain au lait 
Compote 

Gâteau 
Fromage blanc
Sucre

Baguette 
Confiture
Petit suisse aux fruits 

Gaufre liegeoise 
Fruit 