

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 21 juillet c'est la **Journée Mondiale de la Malbouffe**. Cette journée est une occasion de **réfléchir à nos choix alimentaires et de comprendre les impacts de la malbouffe sur notre santé**. La malbouffe se réfère à des **aliments riches en calories mais pauvres en nutriments, souvent hautement transformés et contenant des quantités élevées de sucre, de sel, et de graisses saturées**. Cela inclut les sodas, les chips, les bonbons, les fast-foods, et bien plus.

Cette journée a été créée **pour sensibiliser les personnes aux dangers de la consommation excessive de malbouffe et pour promouvoir une alimentation plus saine**. En effet, la consommation régulière de malbouffe est à l'origine de divers **problèmes de santé, notamment l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, et certains cancers**. En substituant la malbouffe par des **aliments entiers et non transformés, comme des fruits, des légumes, des céréales, des légumineuses, et des protéines maigres, on peut améliorer significativement sa santé**.



LUNDI
20/07/2026

MARDI
21/07/2026

MERCREDI
22/07/2026

JEUDI
23/07/2026

VENDREDI
24/07/2026

M
E
N
U

Coleslaw 

Filet de merlu  sauce
nantua

Courgettes grillées 

Boursin

Fondant au chocolat

Salade de perles marine

Sauté de veau  sauce
poivre

Haricots verts persillés 

Yaourt nature  +sucre

Fruit 

Concombre vinaigrette

Jambon de dinde 

Coquillettes 

Emmental râpé 

Flan vanille nappé caramel


Tomate vinaigrette

Burger végétarien 

Frites incurvées

Babybel 

Fruit 

Pastèque

Filet meunière 

Riz tomate

Fromage blanc à la vanille

Fruit 

Muffin vanille pépite de
chocolat 
Briquette de jus de pomme

Baguette 
Beurre 
Barre de chocolat

Quatre quart nature 
Yaourt vanille 

Gateau  Compote 

Baguette  Pâte à
tartiner
Fruit 