

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 

Purée de pomme de terre

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 