

LE SAVIEZ-VOUS ?



La patate douce est un tubercule originaire d'Amérique centrale et du Sud, où elle est cultivée depuis des millénaires par les peuples vivant avant l'arrivée de Christophe Colomb. Introduite ensuite dans de nombreuses régions du monde, elle est aujourd'hui un aliment de base dans plusieurs cuisines, notamment en Afrique et en Asie. Riche en fibres, en vitamines A (notamment sous forme de bêta-carotène, responsable de sa couleur orangée), en vitamine C et en antioxydants, elle contribue à renforcer le système immunitaire, à favoriser une bonne digestion et à protéger les cellules contre le vieillissement.

Elle possède aussi un bon pouvoir rassasiant, ce qui en fait un allié intéressant dans une alimentation équilibrée. Très polyvalente en cuisine, elle peut être préparée rôtie au four, en purée, en frites, en soupe, sautée à la poêle, ou même intégrée dans des recettes sucrées comme les gâteaux, les pancakes ou les tartes. Dans certaines cultures, ses feuilles sont également consommées comme des légumes verts. Dans l'équilibre alimentaire, elle fait partie de la famille des féculents et peut remplacer une pomme de terre, dont elle se distingue par sa saveur naturellement sucrée, sa richesse nutritionnelle et son appartenance

LUNDI
27/07/2026

MARDI
28/07/2026

MERCREDI
29/07/2026

JEUDI
30/07/2026

VENDREDI
31/07/2026

M
E
N
U

Concombre vinaigrette

Omelette

Gratin de brocolis

Chanteneige

Compote

Tomate vinaigrette

Spaghettis carbonara
(Volaille)

Emmentaler

Cookies

Terrine de saumon

Croque-monsieur
(Jambon de dinde)

Salade verte

Petit suisse aux fruits

Fruit

Melon

Blanc de dinde

Frites incurvées

Fromage blanc +sucre

Fruit

Taboulé

Emincé de bœuf sauce
provençale

Ratatouille

Mimolette

Fruit

GOUTER

Muffin double chocolat
Fruits

Tranche de brioche
 Confiture
Yaourt nature sucré

Baguette
Beurre
Briquette de lait chocolaté

Pain au lait
Compote

Gâteau
Fromage blanc nature
Sucre