



### 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