

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
10/08/2026MARDI
11/08/2026MERCREDI
12/08/2026JEUDI
13/08/2026VENDREDI
14/08/2026M
E
N
U

Tomate vinaigrette

Escalope viennoise 

Riz cantonais

(Nouvelle recette sans dés de dinde)

Babybel Gélifié chocolat 

Melon

Tortelloni 3 couleurs au
fromage
sauce fromageYaourt nature 
sucreFruit Chou-fleur
(A la piémontaise)Emincé de bœuf 
sauce poivrePetits pois carottes 

Petit Louis coque

Cookies

REPAS FROID

Salade de coquillettes

Filet de colin 
sauce anethPetit suisse aux fruits Fruit 

REPAS FROID

Taboulé Filet de poulet 

Emmental

Fruit 

GOUTER

Baguette 
Confiture 
Briquette de laitPain au chocolat
Compote de pomme Muffin vanille pépites de
chocolat
Briquette de jus de pommesBaguette 
Beurre
Barre de chocolatQuatre-quart nature 
Yaourt vanille 